

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de dependencia emocional en las feligresas de la célula N° 7 de la Iglesia  
Monte de los Olivos

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Ailyn Ivette López Salazar

Lima-Perú

2018

## **DEDICACIÓN**

Dedico esta investigación a mi hermosa hija y especialmente a mis padres que siempre estuvieron apoyándome en los estudios, preocupándose y alentándome día a día incentivando en mí una gran motivación para lograr cada objetivo planteado en la vida universitaria.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento se dirige a quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto, a Dios, el que en todo momento está conmigo. También, a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por brindarme conocimientos y apoyo en esta investigación. Al Dr. Juan Sandoval y al Dr. Manuel Arbocco por la paciencia, orientación y motivación constante.

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figura	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
<b>CAPÍTULO I. Planteamiento del problema</b>	
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos	16
1.4. Justificación de importancia	17
<b>CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual</b>	
2.1. Antecedentes	18
2.1.1. Internacionales	18
2.1.2. Nacionales	20
2.2. Bases teóricas	21

2.2.1. Dependencia emocional	21
2.2.2. Teoría del apego	22
2.2.2.1. El apego como origen de la dependencia emocional	24
2.2.3. Teoría cognitivo-conductual de la dependencia emocional	25
2.2.4. Teoría de la vinculación afectiva	27
2.2.5. Teoría de los marcos relacionales	28
2.2.6. Teoría del refuerzo a la dependencia emocional	28
2.2.7. Características del dependiente emocional	29
2.2.8. Áreas de la dependencia emocional	32
2.2.9. Los siete factores de la dependencia emocional	34
2.3. Definición conceptual	35
<b>CAPÍTULO III. Metodología</b>	
3.1. Tipo y diseño utilizado	37
3.1.1. Tipo de investigación	37
3.1.2. Diseño de investigación	37
3.2. Población y muestra	38
3.2.1. Población	38
3.2.2. Muestra	38
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	39
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	40

## **CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados**

4.1. Procesamiento de los resultados	42
4.2. Presentación de los resultados	42
4.3. Análisis y discusión de resultados	51
4.4. Conclusiones	54
4.5. Recomendaciones	55

## **CAPÍTULO V. Intervención**

5.1. Denominación del programa	57
5.2. Justificación del problema	57
5.3. Establecimiento de objetivos	58
5.4. Sector al que se dirige	59
5.5. Establecimiento de conductas problema/meta	59
5.6. Metodología de la intervención	60
5.7. Instrumentos/material a utilizar	61
5.8. Recursos humanos	62
5.9. Actividades	62

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>87</b>
-----------------------------------	-----------

<b>ANEXOS</b>	<b>91</b>
---------------	-----------

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable dependencia emocional</i>	39
Tabla 2. <i>Media, mínimo y máximo</i>	42
Tabla 3. <i>Dependencia emocional general</i>	43
Tabla 4. <i>Miedo a la ruptura</i>	44
Tabla 5. <i>Intolerancia a la soledad</i>	45
Tabla 6. <i>Prioridad de pareja</i>	46
Tabla 7. <i>Acceso a la pareja</i>	47
Tabla 8. <i>Deseo de exclusividad</i>	48
Tabla 9. <i>Subordinación o sumisión</i>	49
Tabla 10. <i>Deseo de control y dominio</i>	50

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dependencia emocional general	43
Figura 2. Miedo a la ruptura	44
Figura 3. Intolerancia a la soledad	45
Figura 4. Prioridad de pareja	46
Figura 5. Acceso a la pareja	47
Figura 6. Deseo de exclusividad	48
Figura 7. Subordinación o sumisión	49
Figura 8. Deseo de control y dominio	50



## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de dependencia emocional en un grupo de feligresas de la célula nº 7 de la Iglesia Monte de los Olivos. Para lo cual se ha utilizado como metodología un tipo de estudio no experimental de diseño descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 53 participantes. El muestreo fue tipo no probabilístico intencionado, empleando criterios de inclusión y exclusión. En relación al instrumento utilizado, este fue el Inventario de Dependencia Emocional (Aiquipa, 2015b). Entre los resultados, se pudo obtener que se evidencia dependencia emocional en la muestra mantuvo un 64% en la categoría alto, 4% en moderado, 13% significativo y 19% en bajo o normal. En las dimensiones propuestas se halló una dependencia alta en todas las dimensiones: Miedo a la ruptura alto 66%, Miedo e intolerancia a la soledad 66%, Prioridad a la pareja 36%, Necesidad de acceso a la pareja 62%, Deseo de exclusividad 64%, Subordinación o sumisión 64%, y, Deseo de control y dominio 56%.

Palabras clave: Dependencia emocional, feligresas, iglesia, emociones, dependencia.

## **ABSTRACT**

The present work has the objective of determining the level of emotional dependence in a group of parishioners of cell number 7 of the Church Mount of Olives, for which it has been used as a methodology for descriptive research, the design was experimental cutting cross. The sample of 53 with intentional non-probabilistic sampling, making inclusion and exclusion criteria. In relation to the instrument used was the Inventory of Emotional Dependence (Aiquipa, 2015b). Among the results, 64% in the high category, 4% in moderate, 13% and 19% in low or normal. Likewise, all the categories were characterized by maintaining a high percentage in the high category, Fear of high rupture (66%); Fear and intolerance to loneliness, high (66%); Priority to the couple, high (36%); Need of access to the couple, high (62%); Desire for exclusivity, high (64%); Subordination or submission, high (64%); and, Desire for control and domain, high (56%).

Keywords: Emotional dependence, parishioners, church, emotions, dependency.

## INTRODUCCIÓN

Desde la concepción del término dependencia emocional, su estudio y la influencia causada a nivel mundial, ha repercutido la manera en cómo se ve el mundo y dado interpretación a las conductas humanas que antes se percibía como normales o fuera de lugar. La dependencia emocional, desde la perspectiva de esta investigación pretende dar una amplia visión de la manera en cómo se desarrolla y se manifiesta en las personas, desde su origen en la etapa de la infancia y su desborde emocional en la adultez. El comportamiento del diario y las emociones que se refleja en sentir una emoción y sentimiento al punto de la necesidad de cierta emoción o persona por el miedo a la soledad o al no tener quien cubra el vacío del interior, esos aspectos, en groso modo, reflejan la dependencia emocional.

Para algunos autores, la dependencia se ha dividido constructivamente en varios factores, Aiquipa (2015a) desde la teoría de Castello proporcionó la herramienta del cual se hace uso en el presente estudio, este modelo colma de siete factores que representa la dependencia emocional, tomando en consideración el miedo por la soledad, la priorización de la pareja por sobre todas las cosas, el miedo a que se rompa la relación, como los deseos de que su pareja solo tenga la atención puesta en uno, el deseo de controlar y mantener la relación, como el deseo de que la pareja siempre permanezca cerca en estado físico o emocional. Esas características desarrollan la dependencia emocional. Sin embargo, esas son las consecuencias de un origen carecido de emocionalidad o con ausencia de figuras representativas en la infancia (Espil, 2016).

Por tal motivo, el principal objetivo del trabajo científico que se presenta es la de determinar el nivel de dependencia emocional de un grupo de feligresas de la célula nº 7 de la Iglesia Monte de los Olivos. Con los datos expuestos presentamos el trabajo que está dividido por capítulos.

El primer capítulo se concentra en plantear el problema de investigación desde una perspectiva psicológica, además se formula el problema de investigación y los objetivos, sin dejar de lado la justificación e importancia.

Con respecto al segundo capítulo, se presenta el Marco teórico, que es base de la investigación, en este apartado se presentan los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales.

El segundo subcapítulo son las Bases Teóricas que sustentan el estudio, donde se presentan los significados de las variables estudiadas, las teorías que resguardan la investigación y del instrumento utilizado. Al finalizar el capítulo se muestra la Definición conceptual donde se exponen las definiciones de variables relevantes para el trabajo científico.

Continuando con el tercer capítulo, hallaremos en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, diseño, la población, el instrumento y demás.

En el cuarto capítulo, se podrá encontrar los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con el capítulo quinto, donde se proyecta la intervención mediante un programa elaborado por sesiones en la cual su objetivo es fortalecer los déficits obtenidos en los resultados.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

La Organización Mundial de la Salud – OMS (2016) ha investigado que la violencia contra la mujer ha aumentado en los últimos años a nivel mundial. Se evidencia que 1 de cada 3 mujeres son víctimas de este flagelo; entre las violencias más comunes está la sexual y la intimidación. Las heridas emocionales se hacen presente en las mujeres violentadas como problemas de salud mental, de reproducción, llegando al punto de, contraer enfermedades por contagio sexual.

La violencia ha ido en aumento estos últimos años de un 15% a un 71%, y se presenta mayormente en mujeres de 15 años a 41 años de edad. En ese sentido, la OMS (2016) menciona la necesidad de atender a estas mujeres agredidas, sin embargo, los reportes de estos casos no siempre salen a luz por misma desconfianza de las mujeres, sentimiento de vergüenza, falta de soporte familiar y de la comunidad, baja autoestima y dependencia emocional.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI (2016) evidenció que al menos el 28% de mujeres entre los 18 años a más han sido víctimas de violencia tanto física, sexual como psicológica por su pareja o cónyuge. Especifica también que, el 65% han sido víctimas de violencia psicológica, el 5% de violencia física el 31% de violencia sexual. Dentro de las mujeres violentadas, se ha visto que corren mayor riesgo la población de mujeres que mantienen su ámbito laboral fuera de casa.

Entre los factores que justifican el maltrato, están las “creencias”, “actitudes” e “imaginarios”. En primer lugar, las principales creencias que poseen las mujeres es la de estereotipar al hombre como el jefe del hogar y el símbolo de representación familiar (56 %); la mujer siempre debe mantener el rol de madre, de ama de casa y luego de eso iniciar su autorrealización (55 %); el varón es indispensable en el hogar, porque pone orden y disciplina (46 %). En segundo lugar, están las actitudes. Entre las más arraigadas en la población se muestra

que si una mujer no atiende al varón de casa se estaría incumpliendo el rol de la familia (45 %); las decisiones los toma el hombre de la casa y no la mujer (35%). Finalmente, entre los imaginarios que postulan las mujeres maltratadas está la paciencia y el amor de la mujer provocará que poco a poco el hombre deje de ser violento (56%).

Castelló (2005) refiere que la mujer maltratada va generando dependencia hacia la pareja, esto hace que ellas justifiquen el maltrato y toleren las infidelidades y violencia, por lo que proceden a retirar las denuncias e incumplen las órdenes del juzgado. En su mayoría, vuelven a mantener relación con el agresor creyendo que estos cambiarán, o inician una relación con individuos de características similares. Entre los factores que influyen a la mujer para seguir manteniendo dicha relación violenta es la percepción de un amor romántico, lo que implica la adaptación y la dependencia; miedo a que la pareja se vaya; pensar incansablemente en la pareja, hasta el punto de priorizarlo antes que a otras cosas fundamentales; idealizar a la persona y no ver el problema. Incluyéndose a todas esas características permanece la baja autoestima (Aiquipa, 2015).

En nuestro país, en la vivencia diaria se observan el abuso y maltrato que reciben las mujeres por sus parejas. Y la insistencia de estas para continuar con aquella persona que la ha humillado. Ese fenómeno que ocurre es evidencia empírica de haber establecido un vínculo afectivo dependiente. El diario Perú 21 (2013), afirma que de cada 51 mujeres, 25 ha sufrido de violencia psicológica y física y de estas 25, 24 tuvieron altos índices de dependencia afectiva; las restantes que no mostraron agresiones (24 mujeres), 8 de ellas mostraron dependencia emocional (Aiquipa, 2015).

La dependencia es un término que se amplía a diversos objetos o personas. Existe la dependencia a sustancias psicoactivas, como a los juegos e inclusive emocional. El diccionario de psicología elaborado por Consuegra (2014) define a la dependencia en términos afectivos como patrones que demanda un sujeto buscando con desesperación satisfacer las relaciones interpersonales. Es claro entender que, la dependencia emocional es satisfacer a otras personas antes que a uno mismo. Para Mayo (2000) la dependencia emocional es el vínculo insano que se basa en el dolor, miedo y rabia, dentro de un contexto de abuso, de posesión sin acceso que incluye el desequilibrio y desigualdad en una relación.

La cantidad de mujeres dependientes en el país y las causas que han ocasionado, como los feminicidios, abusos, etc., comprenden un conjunto de actos agraviantes y delictivos contra la mujer, causado por la inestabilidad emocional que mantendrán los mismos patrones si no es tratado. Al no intervenir en el fortalecimiento emocional de las mujeres víctimas de la dependencia emocional, se evidenciarán altos índices de maltrato a nivel nacional, llegando al homicidio e involucrando el desequilibrio cognitivo de los hijos. Sin embargo, al tratar el fenómeno se aporta a la prevención, regulación familiar, respeto a la dignidad personal de la mujer, etc., lo que promueve vida saludable y un cambio total de la calidad de vida.

Frente a todo lo antes explicado en el estudio se cuestiona ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional que presentan las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos en el distrito de Cercado de Lima?, ya que quienes asisten a este grupo evidencian una clara dependencia hacia sus parejas que las han violentado psicológica y físicamente.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de miedo a la ruptura en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

¿Cuál es el nivel de deseos de exclusividad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

¿Cuál es el nivel de deseo de control y dominio en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de dependencia emocional en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar el nivel de miedo a la ruptura en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.

Precisar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.



Identificar el nivel de prioridad de la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.

Precisar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.

Identificar el nivel de deseos de exclusividad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.

Precisar el nivel de subordinación y sumisión en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.

Identificar el nivel de deseo de control y dominio en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.

#### **1.4. Justificación e importancia**

Este estudio es de suma importancia ya que permite un diagnóstico de la muestra relaciona a las mujeres víctimas de violencia que permitirá saber en qué situación se encuentran, y por lo mismo elaborar un programa que pueda intervenir en dicha situación y tratar, como medio de la profesión psicológica, abordar dichas situaciones que son inherentes a la realidad peruana. Dicho programa pretende, en el futuro, aportar salud en la salud mental y la vida afectiva de las mujeres que han pasado por situaciones similares.

Además, es trascendente debido a que las mujeres a pesar de ser víctima de violencia siguen siendo dependientes de los esposos, y pueden ser víctimas de feminicidio o permanecer en un ambiente tormentoso afligiendo su vida y su derecho como persona.

El aporte metodológico que beneficia a la ciencia de la psicología y las investigaciones siguientes sobre este tema. Se pretende con este estudio aportar a nuestra sociedad científica, y a mantener el deber de la psicología como agentes que salvaguardan el bienestar mental de las personas.

## **CAPÍTULO II**

### **BASES TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Internacionales**

Morales y Sirvent (2009) desarrollaron un estudio denominado “Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles” cuyo objetivo fue describir el perfil sintomático diferencial en la dependencia emocional. Su metodología fue diseñada según el tipo descriptivo. La muestra estuvo conformada por 78 casos. Se utilizó el instrumento Test de Dependencias Sentimentales (TDS-100). Los resultados obtenidos fueron que el miedo a la pérdida, miedo a la soledad o al abandono se interiorizan en las relaciones afectivas. Se generan vínculos inestables cuando se evidencia emociones negativas. Los varones dependientes buscan mayores sensaciones que experimentar, por el contrario, las mujeres generan la negación como mecanismo de defensa,

Lemos *et al.* (2011) publicaron el trabajo “Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia” que tuvo el objetivo de conocer el perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios de Colombia. Su metodología fue un diseño descriptivo, no experimental de corte transeccional, compuesto por una muestra de 569 estudiantes mediante un muestreo aleatorio estratificado. Se usó el de herramienta de evaluación el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Entre los resultados se obtuvo que del total de estudiantes el 25% tiene dependencia emocional y de ese porcentaje el 75% son mujeres. Por otro lado no se encontró asociación de la dependencia emocional con algún otro factor.

Villegas y Sánchez (2013) formularon su estudio sobre “Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja” la cual tuvo como objetivo estudiar los casos de violencia de pareja. La metodología empleada fue descriptivo, con un diseño de estudio de casos en la que participaron como muestra 8 mujeres que habían presentado denuncia de maltrato. El estudio de estos casos fue evaluado mediante el Inventario de Evaluación del Maltrato a la Mujer por su Pareja (APCM). Entre todas predominaron el maltrato físico (25%), la expresión afectiva de la pareja tuvo puntaje bajo (50%), el miedo a la soledad salió alto (50%).

### **2.1.2. Nacionales**

Espíritu (2013) en su investigación denominado “Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013” en la que tuvo como objetivo de realizar una comparación de la dependencia emocional entre mujeres violentadas y no violentadas. Su metodología fue de tipo descriptivo comparativo de corte transversal con diseño no experimental, en la cual su muestra fue de 132 mujeres violentadas y no violentadas. El instrumento que se utilizó fue el Inventario de Dependencia Emocional – IDE. Entre los resultados obtenidos se concluyó que el nivel de dependencia emocional fue alto (82%) en las mujeres que sufrieron violencia y quienes no sufrieron de violencia la DE fue normal (88%). De las mujeres violentadas se obtuvo que los componentes donde se obtenía mayor frecuencia porcentual fue “miedo a la ruptura” (86%); “prioridad de la pareja” (84%); “subordinación y sumisión” (81%) en el nivel alto.

Por otro lado, Aiquipa (2015a) publicó un estudio titulado “Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”, su objetivo fue la de conocer la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. El trabajo fue de enfoque cuantitativo utilizando tipo descriptiva comparativa, la muestra se conformó por mujeres que tuvieron violencia de

parejas y mujeres no tuvieron violencia de pareja (25 y 26 en el mismo orden). El instrumento que se utilizó fue el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Los resultados mostraron que las mujeres violentadas tenían un índice porcentual de 96% en el nivel alto, mientras quienes no recibían maltrato predominó el nivel bajo o normal.

Espil (2016), en su tesis titulado “Dependencia emocional según género en docentes casados de colegios privados de la provincia de Chepén” que tuvo como objetivo el de conocer la dependencia emocional según género de docentes casados. Tuvo un diseño de tipo descriptivo comparativo, se utilizó una muestra de 90 docentes mediante muestreo no probabilístico; el instrumento que se utilizó fue el inventario de Dependencia Emocional (IDE). Entre los resultados obtenidos fueron que el género masculino predominó el nivel bajo o normal (50%), mientras que en el femenino el nivel muy alto (35%). Los componentes “miedo a la ruptura”, “prioridad de la pareja”, “necesidad de acceso a la pareja”, “deseo de exclusividad a la pareja”, “subordinación y sumisión”, “deseos de control y dominio” fueron los que predominaron en las mujeres en un nivel alto.

Por otro lado, Sartori y De La Cruz (2017) investigó la misma variable en su trabajo titulado “Dependencia emocional de pareja en mujeres en una clínica universitaria de Lima, 2014”, su objetivo fue el de conocer la dependencia emocional de pareja en mujeres en clínica universitaria. La cual se realizó según la metodología de tipo descriptiva comparativa, la muestra se conformó por 60 mujeres, en la cual se utilizó de instrumento el Inventario de Dependencia Emocional IDE. Se concluyó que el 80% de las mujeres mantienen dependencia emocional. Se apreció, también, que las mujeres de estado civil solteras mantenían la media más elevada interpretando que poseen mayor dependencia emocional que las de estado civil casadas, divorciadas, viudas, convivientes. Y las que tienen estudios técnicos se evidencia mayor dependencia emocional.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Dependencia emocional**

Al tocar el tema de dependencia emocional se define como las demandas afectivas que no han sido satisfechas y que lleva al sujeto a desear llenar el espacio emocional de una manera desesperada para satisfacer esa necesidad buscándolo el soporte en las relaciones interpersonales (Jaller y Lemos, 2009).

Es importante hacer diferencia cuando se habla de la dependencia emocional y la dependencia instrumental debido a que la segunda es por la falta de la autonomía dentro de la vida cotidiana, la inseguridad personal, falta de iniciativa, cuando se busca apoyo social porque se sienten indefensos ante situaciones particulares y por la falta de desenvolvimiento eficaz. Mientras que la primera, dependencia emocional, se caracteriza por los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales en la que se ve involucrado el sujeto por la necesidad de encontrar en otra persona la fuente de seguridad y satisfacción.

La dependencia emocional ha sido un tema respaldado por diversos autores, que inicialmente no lo hablan como el término que ahora conocemos sino que su evolución ha sido conllevada a determinar lo que es la dependencia afectiva. En los apartados siguientes se detallan las teorías, modelos, características que abarcan el concepto en general y ayuda a comprender el orden armónico del por qué se dan.

Para Mayo (como se citó en Massa *et al.*, 2011) la dependencia emocional es parte de la anormal vinculación del dolor, rabia y miedo, de un ambiente abusivo, posesivo e inaccesible. Lo que se basa en un desequilibrio, dado que una persona es sometida a la otra, y la necesidad de esta se vuelve extrema, y prioriza la compañía más que el amor.

Por otro lado, para Lemos *et al.* (2012) su definición de la dependencia emocional es la siguiente:

La dependencia emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo. (p. 396).

Algunos autores, e investigaciones que se han realizado argumentan que la dependencia emocional se debe a la sobreprotección ejercida por los padres. En otras palabras, el estilo del padre autoritario, ha generado las dependencias y ha sido comprobado científicamente. Debido a que los padres con esas características están vinculados a bloquear el desarrollo autónomo del niño debido a su sobreprotección, que evita el desarrollo de su forma de ser enfrentando las situaciones reales. Se dice que es preocupante cuando un infante no experimenta por sí solo las vivencias diarias. Cuando no se le permite equivocarse ni aprender por ensayo y error, ya que evita el descubrimiento de sus capacidades y genera temor que puede ser revelado en el futuro, y que introspectivamente genera el pensamiento de ser protegido por alguien para que no se equivoque y pretenda manera mejor las situaciones de vida (Rodríguez, 2013).

### **2.2.2. Teoría del apego**

La teoría del apego ha tenido origen en los aportes básicos del psicoanálisis, desde su aparición ha sufrido cambios buscando el sentido adecuado y con pruebas de que la teoría es irrefutable. Por lo que diversos autores plantean que el apego es constituido por factores. Por ejemplo, Holmes (2001), aportaron cuatro aspectos del apego que son:

#### **Universalidad de la hipótesis**

Cada ser humano tiende a apegarse a no solo un sujeto sino a más de uno que ofrezca cuidado y protección.

#### **Normalidad de la hipótesis**

Al menos un 70% de los seres humanos establecen el apego seguro, mientras que el restante no establece el apego como se debe hacer, quedando un apego dubitativo, desorganizado, evitativo y ambivalente. Para los que formaron el apego seguro se les hará más sencillo afrontar los aspectos estresantes en su desarrollo y su interacción. En otras palabras, el apego seguro es fisiológicamente y numéricamente normal.

#### **Sensibilidad de la hipótesis**

Para una formación del apego seguro, dependerá, indiscutiblemente, de los cuidados de los responsables manteniendo un trato sensible y responsivo.

#### **Hipótesis de la competencia**

Existen diferencias cuando se genera el apego seguro, sabiendo que su consolidación luego afecta en el desenvolvimiento social. De manera que la crianza de las primeras etapas es importantes ya que al formar la seguridad del apego, el niño o niña tendrá mayor facilidad de sociabilización interpersonal, evitando los posibles bullying contra su persona o ser el que genere maltrato. Su emocionalidad tendrá equilibrio.

Por otro lado, la propuesta de Holmes (2001) es la de agregar a esa perspectiva tres nuevos aspectos para complementar el postulado, estas son:

### **Hipótesis de la continuidad**

Cuando se desarrolla el apego, sea la formación que se haya realizado, tendrá repercusión de largo plazo en la vida del ser humano, facilitando o dificultando las habilidades relacionales que tendrá y como representa el mundo adulto.

### **Hipótesis de la mentalización**

El apego seguro, predispone la manera en cómo reestructuramos nuestro mundo, en la capacidad de reflexión que empleamos para caracterizar a nosotros mismo y a las demás personas.

### **Hipótesis de la competencia narrativa**

El ser humano expone su apego seguro por el modo en cómo narra las experiencias pasadas, su historia de vida, su crianza, sus logros y metas, explicando sus relaciones amicales, su vida amorosa como también los problemas mentales. El hombre narra por medio de sus competencias cómo se formó su apego.

#### **2.2.2.1. El apego como origen de la dependencia emocional**

Desde el aporte del psicoanálisis el aporte de Bowlby, en 1980, definió el apego como un vínculo emotivo que desarrolla un sujeto con sus cuidadores o protectores, o figuras de apego, quienes son los que brindan seguridad emocional para la formación de su personalidad (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). El aporte de Bowlby fue el ver cuando los niños sufren al ir por primera vez a lugares desconocidos y son dejados por sus padres, estos niños presentaban ansiedad por separación, del que Bowlby planteó que se daba por el desarrollo del apego inseguro.



Si bien la ciencia avanzaba, la teoría del apego tuvo su base científica cuando se experimentó la formación del apego en niños de los cuales eran separados por sus padres y luego vueltos a encontrar, por tiempos distintos. Los niños del experimento mostraban al volver los padres características conductuales que permitió asociar a las emociones. Cuando se llevó a cabo un experimento por Izquierdo y Gómez-Acosta (2013) aplicada a adultos y al amor de pareja, se dieron con el resultado que las personas mantenían las relaciones interpersonales, amicales y de pareja, en la forma en cómo se desarrolló su apego en la infancia, por lo que vieron que las personas con dependencia emocional se daba por el apego mal formado.

Como dice Izquierdo y Gómez-Acosta (2013) con respecto a este hecho relacionado:

La conducta de apego especifica cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve un cierto grado de proximidad con respecto a otra. En muchas oportunidades, esa conducta es realizada por el adulto (p. e, una persona con patrón de dependencia) y se evidencia por una constante supervisión de aspectos como llamadas telefónicas, de los medios virtuales, discusiones frecuentes o reclamos sobre temas, situaciones o estímulos que impliquen algún tipo de amenaza y cuya funcionalidad es llamar la atención de la figura de apego y generar un acercamiento o cambio conductual en él (p. 83).

Así se ve determinado que el apego desde el enfoque psicoanalítico y los aportes en el transcurso del tiempo manifiestan que forma parte esencial para lo que puede producir dependencia emocional.

### **2.2.3. Teoría cognitivo-conductual de la dependencia emocional**

Para el presente estudio es indispensable hablar de la teoría cognitivo-conductual debido a la relación intrínseca que mantiene con la direccionalidad de la investigación. Por lo que mencionaremos algunos autores que han aportado a su realización y han dado explicaciones acertadas sobre la dependencia emocional.

Desde el punto de vista de Beck (1990), define la dependencia emocional como una necesidad consecutiva por tener la aprobación de otros y en especial de la pareja con el que mantienen un vínculo emocional más estrecho. En otras palabras, estas personas mantienen el vínculo afectivo como prioridad ya que consideran que no pueden vivir sin esta, manteniendo un temor al abandono, lo que genera como respuesta las conductas de control excesivo de la pareja, o mantener posturas de subordinación ante ellos, denigrando su persona con el motivo de mantener el afecto. Al iniciar una relación, su perspectiva de la persona dependiente emocional, enfoca su vista en lo que quiere que sea la persona dejando a lado lo que realmente es, por lo que viven con la esperanza de un cambio mientras se someten a sufrimiento personal; además, cuando se genera una ruptura de la relación son ellos los que caen en depresión, problemas de autoconcepto, autoestima.

Según Cubas *et al.* (2004) el conflicto entre las expectativas de cómo se lleva una relación repercuten en la realidad manteniendo un conjunto de pensamientos irracionales como la exigencia de un trato justo de la otra persona, en la que se ven involucradas las emociones, la dignidad como persona; y, el catastrofismo como el miedo por expresar lo que a uno no le gusta de la relación por el temor a que los vínculos se rompan. Todo eso caracteriza a la persona dependiente, un conjunto de ideas irracionales que conllevan a mantener una relación desagradable por miedo a la desvinculación emocional y el estar solo.

Las carencias de los vínculos afectivos a corta edad son planteadas como el principal factor originario de la dependencia emocional (Jaller y Lemos, 2009). Toda la experiencia vivida en la infancia forjan el desarrollo afectivo del niño y moldea los esquemas personales afectando su autoconcepto, la baja autoestima, su esquema de que los demás son superiores a él. Y proyecta la tendencia a atraer personas con las que mantenga una relación desequilibrada.

#### **2.2.4. Teoría de la vinculación afectiva**

Esta teoría fue desarrollada por Castello en el 2005. Este postulado teórico mantiene el centro en la formación de vínculos de las personas con la necesidad de crear los lazos permanentes (Espil, 2016). Por su parte Castello (2005) postula que dicha vinculación afectiva se puede dar en diferentes grados, dando a entender que las personas pueden vincularse ligeramente con los demás, otros pueden generar vínculos fuertes mientras que los últimos generan excesivamente esos vínculos al punto de pronunciarse como patológico.

Además, Castello (2005) expone que la vinculación mantiene dos aspectos: el primero se da en los aportes emocionales dirigidos a otras personas, donde se evidencia la empatía, el amor ágape (incondicional), el compartir las preocupaciones y hechos que producen satisfacción, con actitud positiva. El segundo es el afecto que uno recibe de los demás, se componen de prácticamente lo mismo anteriormente expuesto pero dirigidos hacia uno mismo, que aporta al desarrollo y bienestar de la autoestima.

Castello afirma que cuando las características de una persona son normales estos componentes poseerán importancia equitativa. Pero cuando ocurre el caso de que la persona mantiene un vínculo afectivo que va en un extremo, ambos componentes se desregula y predomina uno más que el otro. Siendo de ese modo, cuando ocurre dependencia emocional, el componente predominante es el segundo que se requiere la emociones para consigo.

### **2.2.5. Teoría de los marcos relacionales**

Esta teoría postula que la forma en como un dependiente emocional piensa surge del aprendizaje social e interrelacional atribuyendo características sobrevaloradas en la persona a quien se realiza el vínculo afectivo, lo que conlleva a que el dependiente emocional busque en una persona el cómo quiere que sea después, obviando la realidad objetiva de cómo es ahora la persona.

Además estos autores, Moral y Sirvent (2016) mantienen la idea de que las personas DE mantienen la preocupación de agrado y de complacer, pero cuando se vuelve excesiva se comienza a volver necesariamente consecutivo y constante que genera un cambio conductual temporal.

Ahora, sin ir a un pensamiento extremo, el problema de los marcos relacionales entorno a la dependencia emocional se vincula en el desarrollo social de la persona. Un infante que ha sido sobreprotegido genera pensamientos de hostilidad y frustración a situaciones de estrés de su entorno, e inicia la necesidad imperiosa de tener alguien que pueda guiarlo o protegerlo ya que no han sabido desarrollarse por sí solos (Massa *et al.*, 2011). Las relaciones sociales, juegan una parte importante del desarrollo afectivo. Se sabe por teoría, que mientras un niño tenga mayor contacto social la afectividad madura entorno a su autodefensa y confianza.

### **2.2.6. Teoría del refuerzo a la dependencia emocional**

Habla sobre la perspectiva del amor y el refuerzo que conlleva la otra persona. Es decir, la pareja mantiene su función de reforzador de la conducta amorosa, lo que provoca en la otra persona un estado de relajación, satisfacción, disminuyendo estados ansioso y formando lo que se manifiesta como el enamoramiento (Massa, *et al.*, 2011).

Esta teoría da respuesta al modelo del intercambio social, que argumenta en su fundamento la compensación de las parejas en su función, ayudando a la disminución de desagradados. Lo cual establece un vínculo filial permanente y que se verá transgredido a medida la relación vaya desarrollándose y fortaleciendo al nivel adecuado. Si el desarrollo se ve infestado en su consolidación, se verá una relación donde las compensaciones se hayan corrompido y el ámbito afectivo predomine como causa patológica, provocando ansiedad y pensamientos irracionales.

Además, el enfoque del refuerzo no solo se aplica, como medida reforzada a la pareja, sino al concepto de la relación. En otras palabras, el concepto de relaciones formales ayuda y refuerza el autoconcepto, la autoestima y es causa de pensamientos positivos de la vida. Por lo que, algunos autores manifiestan que dependiendo de la persona la relación se torna en una necesidad: cubrir la necesidad de vínculo emocional en su vida (Massa *et al.*, 2011). Siendo de esa manera, la relación en su estado patológico de personas que han tenido el propósito de llenar una carencia emocional, se torna en lo que se denomina dependencia afectiva. El encubrimiento emocional se manifiesta en los problemas de la relación, y uno no es consciente de dicha situación hasta cuando se ve el apego a la pareja de una manera patológica y el temor de perderla. Dado ese caso, el miedo forma parte de la vivencia diaria de la persona ya que sin su pareja no tendría con quien cubrir la carencia emocional que ha generado durante su vida.

### 2.2.7. Características del dependiente emocional

Desde el aporte de Mayor (2000) quien planteó las características de la persona con dependencia emocional, las cuales son:

- *Tolerancia*: Lo que se puede definir como la “necesidad cada vez mayor de la pareja” (Cubas *et al.*, 2004, p. 82).
- *Síndrome de abstinencia*: Es las manifestaciones tanto psicológicas como fisiológicas por el tiempo de separación, que deteriora la calidad de vida de la persona por el abandono de la pareja. Que va acompañado al deseo de retomar la relación o buscar la manera de involucrar de nuevo a la otra persona.
- *Pérdida de control*: Es cuando la persona ya no tiene el control sobre la relación, y se vuelve emocionalmente más patológico.

Por otro lado, para Jaller y Lemos (2009), en su investigación sintetizó las características de la persona dependiente emocional. Estas características son:

- *Exageración*. La exageración puede llegar a ser patológica en aspectos conductuales y actitudinales. Estas conductas se presentan en las relaciones interpersonales.
- *Pérdida de identidad*. Estas personas al introducirse a una relación pierden por completo la identidad de lo que eran, se someten a las expectativas de la pareja, y viven bajo la autoridad de esta, en una posición subordinada. Cada acto que realicen se mantiene bajo el control de su pareja, se desvinculan de su realidad personal al punto de hacer actividades que nunca pensaron hacer y que produce desagrado, solo para mantener el vínculo estrecho con su pareja.

- *Baja autoestima.* Estas personas se formaron con problemas emocionales desde la infancia por distintos motivos. Entre estas puede estar la sobreprotección, la falta de figura paterna, una cultura de sumisión, etc. Esta característica predomina en todas las personas que padecen de la dependencia emocional.
- *Temor a la soledad.* Por el mismo hecho de que han tenido problemas de abandono en la infancia temprana, su nivel afectivo al no estar estable depende que sea sostenido por otra persona, por lo que cuando se rompe la relación, el primer pensamiento es la soledad, como una desdicha que agobia su ser y lo atormenta.
- *Comportamiento de aferramiento.* Su conducta entorno a la relación que mantienen, se ve excesiva, hostil y pendiente sobre cada movimiento de la pareja. Expresiones graves como escándalos en lugares públicos se desarrollan por estas personas, manteniendo la conducta de llorar exageradamente o rogar a la otra persona por no dejarlo.

Por otro lado el aporte de Castelló (como se citó en Gómez y Montenegro, 2015) menciona que los dependientes emocionales no buscan la protección, o el refugio de otras persona debido a que ellos mantienen sus capacidades de autonomía y desenvolvimiento personal, sino, lo que buscan es el afecto y el cariño dentro de las relaciones interpersonales. Si no les gusta la soledad no es porque no les pueda ir mal solo, sino porque necesitan de otra persona para que pueda darle sentido a su vida.

Para Schaeffer (como se citó en Hernández, 2016) la dependencia emocional se caracteriza de la siguiente manera:

- Necesidad imperiosa de aprobación de los demás. Dado que si el vínculo se vuelve de mayor relevancia la necesidad incrementa. Se aplica el proceso de ser una persona que lleva bien la relación con los demás, siendo una prioridad.
- Los dependientes emocionales, mantienen relaciones de exclusividad y con carácter tóxicos. Es un rasgo común en estas personas ya que suele ser motivos de rupturas. Requiere estar enganchado con la otra persona, sin eso se abrirían a otras posibilidades donde buscaría estar apegado.
- Otra característica resaltante es la subordinación que mantiene con las otras personas, en especial con su relación. Es común la baja autoestima, la elección de parejas extrapoladas, que llevan al dependiente a degradarse como persona. Con frecuencia, son despreciados y humillados, maltratos emocionales.
- Las relaciones que mantiene, no logran el objetivo de llenar el vacío emocional que mantienen, Pero la necesidad disminuye con la presencia de una pareja. Usualmente, las parejas que mantienen no generan un intercambio recíproco del afecto, por lo que los DE generan su baja autoestima y refuerzan su bajo autoconcepto de manera negativa.
- Presentan problemas de las habilidades sociales, No generan asertividad por el constante pensamiento de agradar a las otras personas.

#### **2.2.8. Áreas de la dependencia emocional**

##### ***Cognitivo***

Las personas con DE manifiestas cogniciones entre de creencias irracionales de su situación actual dentro de la relación de pareja, influenciando e sus decisiones pensamiento como:



¿qué haré solo?, no valgo nada, no merezco recibir amor, seguro mi pareja es infiel, etc. Se puede decir que el temor a la separación y el miedo a estar solo, se manifiestan en los pensamientos de forma automática y recurrente que se inicia a desarrollar, en la persona, el establecimiento de estrategias para poder mantener a la pareja a su lado como la “la expresión afectiva inadecuada, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión emocional impulsiva” (Gómez y Montenegro, 2015, p. 39).

Por lo que, los patrones de pensamiento dirigidos a mantener cerca a la pareja son los más comunes para poder disminuir la recurrencia de esos pensamiento irracionales.

### ***Conductual***

En la área conductual se aprecian comportamientos dirigido a las parejas, como prestar mayor atención a complacer a la pareja, expresar emociones intensas en privado y frente a personas, dejando de actividades, necesidades e intereses propios con tal de complacer al otro, llegando a un punto donde se vuelve obsesivo. Según Bogerts (como se citó en Gómez y Montenegro, 2015), las conductas que estas personas presentan son de confirmación y reparación tales como las llamadas por teléfonos constantes, al igual que los mensajes de texto, revisar su actividades en las redes sociales, estar pendiente de las ultima conexión, controlar de manera discreta sus actividades, estar al pendiente de donde está y que actividad realiza, etc.

Otra conducta resaltante en el DE es la búsqueda consecutiva de la atención de la pareja hacia uno mismo. Esta postura pude ser sumisa sin muestra extravagante, como todo lo contrario, excesiva y agresiva, con el objetivo unificado de mantener a la pareja y no desligarse.

## ***Emocional***

La característica de los DE es la inestabilidad emocional que presentan y que han desarrollado a lo largo de su historia de vida. En las relaciones de pareja, en exclusive, presentan cambios emocionales altos y bajos de su autorregulación emocional. Por tal, estas personas manifiestan emociones inestables como el miedo al abandono, miedo al rechazo, rabia, ira, pseudosimbiosis (el no sentirse completo si le hace falta la otra persona) y la culpa (Gómez y Montenegro, 2015).

Entre todas esas manifestaciones de la inestabilidad emocional, se presentan, también, los celos obsesivos por el miedo a la ruptura, sospechas del comportamiento de la pareja, estado de alerta en su comportamiento. Estos celos se tornan patológicos al ser irreales y sin razón.

### **2.2.9. Los siete factores de la dependencia emocional**

Según Aiquipa (2015b) presenta el modelo del inventario de dependencia emocional presentando seis factores que son indispensables para el diagnóstico de la dependencia emocional.

1. Miedo a la ruptura. Es el temor que se presenta por la simple idea de pensar que su relación terminará. Por lo cual se toman conductas para poder evitar dicho suceso perjudicial para el DE. Además, hace referencia al mecanismo de defensa de la negación empleado por los dependientes emocionales para afrontar una situación de duelo.
2. Miedo e intolerancia a la soledad. Son esos sentimientos de desagrado que experimenta el DE cuando la pareja no está a su lado o siente que lo ha perdido. Mantienen la tendencia conductual de desesperación para retomar la relación.

3. Prioridad de pareja. Es la priorización a la pareja indistinto de las otras realidades, como la familia, hijos, educación. La pareja conforma la prioridad máxima en su vida.
4. Necesidad de acceso a la pareja. Es el deseo que la pareja esté presente en todo el momento, ya sea de manera física o manteniéndolo en pensamiento.
5. Deseos de exclusividad. Es la tendencia a solo tomar un foco de atención que, en este caso, es la pareja desligándose de la situación del entorno. Desea recibir el mismo nivel de afecto por parte de la pareja, como una reciprocidad emocional.
6. Subordinación y sumisión. Pone en primer lugar los pensamientos de la pareja, su conducta, sentimientos y, hasta, intereses; menospreciando las propias. Manteniendo un sentimiento de inferioridad o de sumisión frente al otro. Por lo que, es frecuente, que cuando existe agresión física, verbal y emocional, sea tolerado por la persona con dependencia emocional.

### 2.3. Definición conceptual

**Dependencia emocional:** Patrones que demanda un sujeto buscando con desesperación satisfacer las relaciones interpersonales (Consuegra, 2010)

**Emoción:** Se dice del “estado afectivo; reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influida por la experiencia y que tiene función adaptativa” (Consuegra, 2010, p. 92)

**Afecto:** Se dice que son patrones de comportamientos que son observables que demuestran por la expresividad estados sentimentales subjetivos que se experimentan.

**Miedo:** Se dice que el miedo es una reacción normal del ser humano ante un determinado objeto o situación que representa un peligro.

**Soledad:** Consuegra (2010) lo define como “sentimiento prolongado, desagradable, involuntario, de no estar relacionado significativamente o de manera próxima a alguien” (p. 253).

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño utilizado**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es descriptivo de investigación científica, la cual nos permite ser específicos con las propiedades, características de nuestro objeto o población a investigar, lo que nos permite realizar una descripción de la población con respecto a un hecho en particular y un diagnóstico. En la cual solo se concentra en la recolecta de información y la medición independiente de una variable en una determina sociedad (Sánchez y Reyes, 2006).

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

Con respecto a esta investigación se podría decir que tiene un diseño no experimental por la cual no está fundamentalmente ligada al aspecto de manipulación de la variable estudiada, teniendo como principal objetivo la observación científica de una variable en un contexto cultural determinado no siendo, éstas, provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández *et al.*, 2014).

Además, de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal. Según Hernández *et al.* (2014) el diseño a nivel transversal determina que el procedimiento de recolección de datos solo se dará en un determinado tiempo.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1. Población**

La población está conformada por un grupo de feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos, que en su totalidad son 90 feligresas que asisten a la iglesia cuya característica en común es que han tenido, como antecedente, problemas de violencia, depresión y ocasionalmente buscaban apoyo y soporte emocional en la iglesia.

### **3.2.2. Muestra**

El tipo de muestreo es no probabilístico de tipo intencionado (Hernández *et al.*, 2014), que en total fueron 53 En la cual se verán parametrizado por criterios de inclusión y exclusión para afianzar la muestra y se mantenga en los parámetros cualitativos necesarios para la confiabilidad del muestreo.

#### **Inclusión**

- Feligresas mayores de 17 años.
- Feligresas que hayan sido víctimas de violencia por la pareja.
- Feligresas que estén presentes en el momento de la evaluación.

#### **Exclusión**

- Feligresas menores de edad.
- Feligresas que no hayan sido víctimas de violencia por la pareja.
- Feligresas que no estén presentes o no deseen participar.

### 3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Tabla 1

*Operacionalización de la variable dependencia emocional*

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Reactivos	Categorías
Dependencia emocional	Demandas afectivas que no han sido satisfechas y que lleva al sujeto a desear llenar el espacio emocional de una manera desesperada para satisfacer esa necesidad buscándolo el soporte en las relaciones interpersonales (Jaller y Lemos, 2009)	Miedo a la ruptura	5, 14, 15, 17, 26, 28 9, 22, 27	Alto Moderada Significativo Bajo o normal
		Miedo e intolerancia a la soledad	4, 19, 24, 25, 29, 46 6, 13, 18, 21, 31	
		Prioridad de la pareja	30, 32, 37, 40 33, 35, 43, 45	
		Necesidad de acceso a la pareja	11, 12, 48 10, 23, 34	
		Deseos de exclusividad	16, 36, 41 42, 49	
		Subordinación y sumisión	1, 2, 3 7, 8	
		Deseo de control y dominio	38, 39, 44, 37 20	

### **3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico**

#### **3.4.1. Técnicas**

La técnica que fue utilizada en esta investigación fue de recolección de datos indirecta (Sánchez y Reyes, 2006), debido a que se evaluó mediante el uso de un instrumento.

#### **3.4.1. Instrumento**

El instrumento que se usa para la investigación es el Inventario de Dependencia Emocional IDE, elaborado por Aiquipa en Lima. A continuación, se presenta la ficha técnica y los detalles del instrumento más importante.

##### **Ficha Técnica**

**Nombre:** Inventario de Dependencia Emocional (IDE)

**Autores:** J.J. Aiquipa (2015b)

**Elaboración:** Lima-Perú

**Institución:** Universidad Nacional Mayor de San Marcos

**Grados de aplicación:** Adultos, varones y mujeres.

**Administración:** Individual y colectiva.

**Duración:** La duración es de 20 a 25 minutos.

**Características:** Este instrumento es una escala de tipo Likert constituida por 49 ítems que evalúa la dependencia emocional, donde cada ítems tiene 5 opciones de respuesta: 1. Rara vez; 2. Pocas veces, 3. Regularmente, 4. Muchas veces, 5. Siempre o muy frecuente.



## **Validez**

Por otro lado, la validez interna de la variable estudiada fue realizada a través de un análisis factorial exploratorio donde el análisis Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) tuvo un resultado de 0.96 y la prueba de Bartlett en el índice de esfericidad mostro que  $X^2=10969.743$  y que  $p<.05$ , estos resultados brindan la validez del inventario para su aplicación, y dado a la estadística.

## **Confiabilidad**

Para la Confiabilidad de la escala se obtuvo un valor de coeficiente de confiabilidad en el Alfa de Cronbach: 0.96, mostrando una alta confiabilidad interna del instrumento por lo cual permitió el uso de este. Además, la consistencia interna medida por el Alfa de Cronbach de acuerdo a los factores varió entre 0.76 y 0.89 lo cual es una confiabilidad adecuada para el uso del instrumento.

El análisis de confiabilidad de la muestra se obtuvo mediante consistencia interna por análisis de alfa de cronbach, lo que se obtuvo de la escala total fue un 0.98 de índice; en las dimensiones variaron entre 0.90 al 9.62 lo que muestra la alta confiabilidad del instrumento.

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

La información recolectada mediante el instrumento de Dependencia Emocional brinda información numérica que es cuantificada para su medición. Se procesa la información mediante el uso del libro de códigos Excel para elaborar una base de datos donde se filtren cada respuesta de cada sujeto.

Después de vaciar los datos se utiliza el programa SPSS ver. 24 para obtener los resultados descriptivos, haciendo énfasis en obtener la media general y los valores mínimo y máximo de la aplicación.

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

#### 4.2. Presentación de los resultados

Se procede a realizar la presentación del primer resultado obtenido, la cual es la siguiente tabla.

Tabla 2  
*Media, mínimo y máximo*

<b>Valor</b>	
Válidos	53
Perdidos	0
Media	133.2
Mínimo	56
Máximo	234

Se observa que los instrumentos que se desarrollan como válidos son 53 sujetos, que es la muestra inicial. Por un lado, la media 133.2 se ubica en la categoría alta dependencia emocional. Por otro lado, el valor mínimo obtenido es de 56, lo que indica que al menos un sujeto ha presentado un nivel normal o bajo de dependencia emocional.

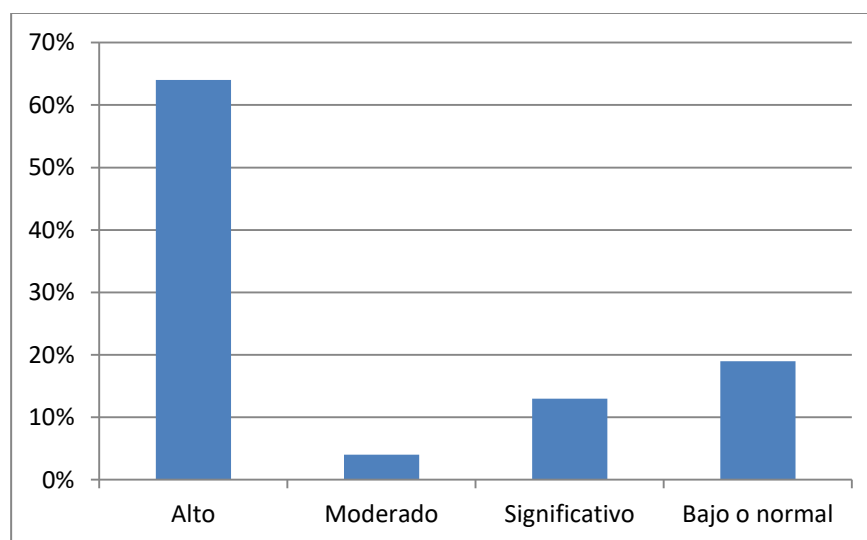
### Objetivo general:

Se presenta el objetivo general representado por las siguientes tablas y figuras.

Tabla 3

*Dependencia emocional general.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	34	64%
Moderado	2	4%
Significativo	7	13%
Bajo o normal	10	19%
Total	53	100%



*Figura 1. Dependencia emocional general*

En la tabla 3 como en la figura 1, se puede apreciar que la dependencia emocional frecuente en la categoría alto (64%), mientras que le sigue moderado (4%), significativo (13%) y bajo o normal (19%). Lo que evidencia que gran parte de las feligresas aún mantienen dependencia emocional en un nivel alto.

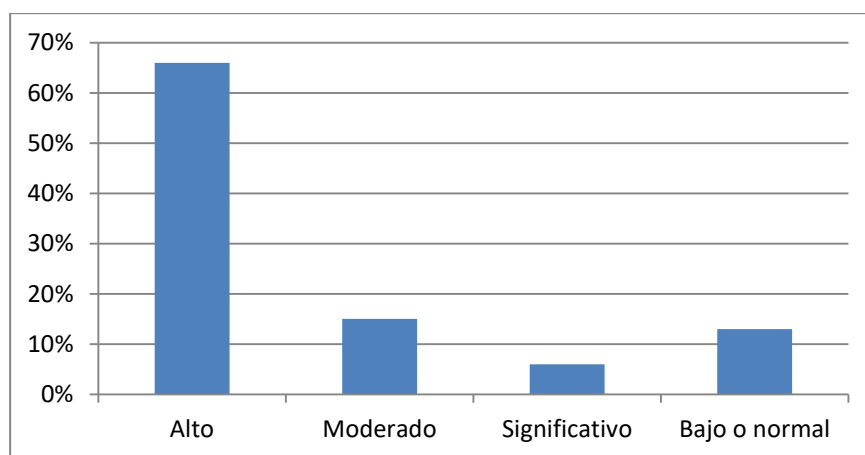
### Objetivo específico 1:

Identificar el nivel de miedo a la ruptura en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos

Tabla 4

*Miedo a la ruptura.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	35	66%
Moderado	8	15%
Significativo	3	6%
Bajo o normal	7	13%
Total	53	100%



*Figura 2. Miedo a la ruptura*

Para con la dimensión Miedo a la ruptura, el nivel alto predomina en un 66% en las feligresas, mientras que le sigue un nivel moderado en un 15%, luego está la categoría significativo con un 6% y por último, la categoría bajo o normal en un 13%. En resumen, lo que indica es la predominancia de la categoría alta al miedo de que la relación se quebrante.

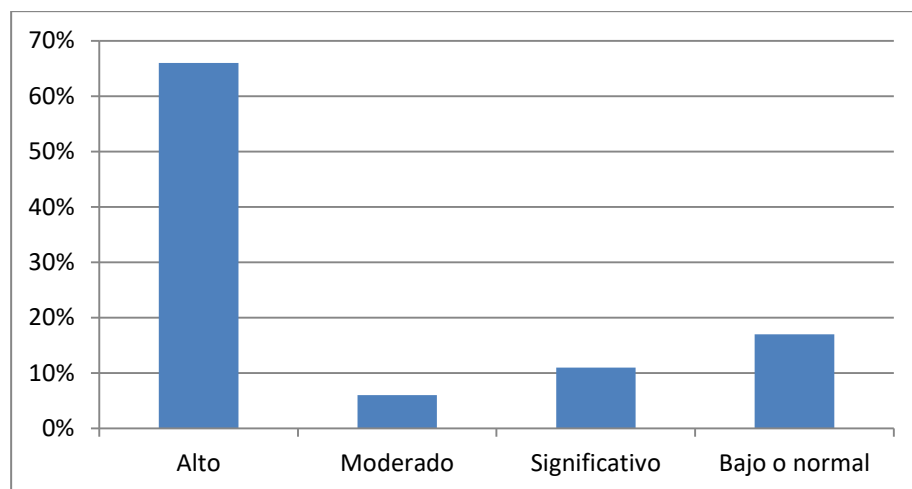
## Objetivo específico 2:

Identificar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos

Tabla 5

*Intolerancia a la soledad.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	35	66%
Moderado	3	6%
Significativo	6	11%
Bajo o normal	9	17%
Total	53	100%



*Figura 3. Intolerancia a la soledad*

Se aprecia, en la tabla expuesta y la figura, que el miedo e intolerancia a la soledad mantiene un grado alto (66%), en moderado (6%), significativo (11%) y bajo o normal (17%). Lo que evidencia que en esta dimensión el miedo a quedarse sola o no saber sobre llevar la soledad por la propia dependencia, proporciona cierto miedo en un nivel alto.

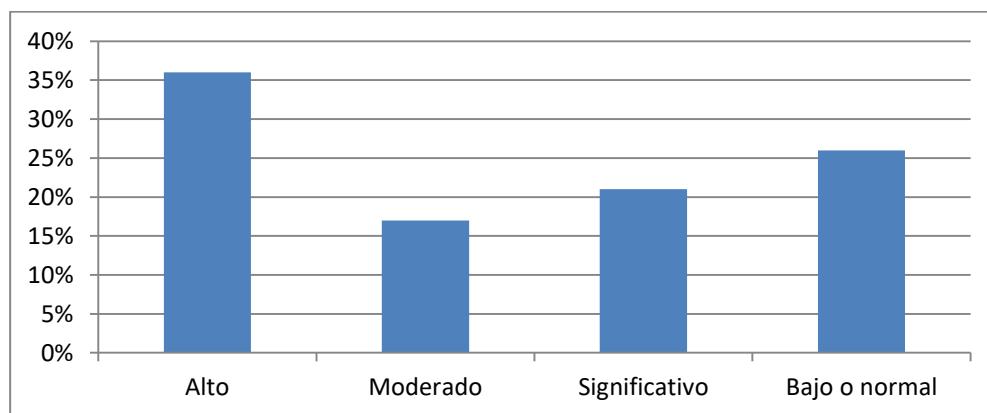
### Objetivo específico 3:

Identificar el nivel de prioridad de la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.

Tabla 6

*Prioridad de pareja.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	19	36%
Moderado	9	17%
Significativo	11	21%
Bajo o normal	14	26%
Total	53	100%



*Figura 4. Prioridad de pareja*

Con respecto a la dimensión Prioridad de pareja, su porcentaje se acumula en la categoría alto (36%) al igual que las dimensiones anteriores, moderado (17%), mientras que el significativo (21%) mantiene una gran acumulación porcentual, y la categoría bajo o normal (26%). Se puede observar que existe alta prioridad a la pareja, desvinculándose de su propio cuidado.

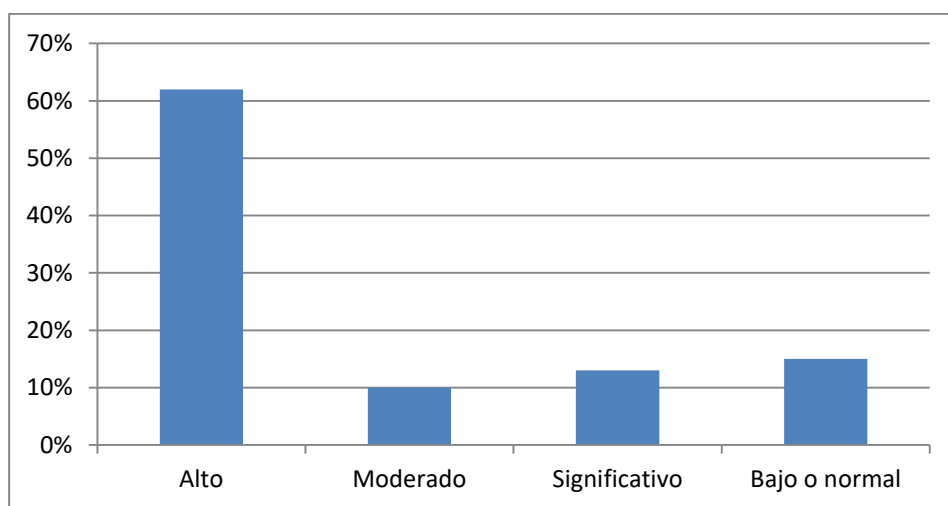
#### Objetivo específico 4:

Identificar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos

Tabla 7

*Acceso a la pareja.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	33	62%
Moderado	5	10%
Significativo	7	13%
Bajo o normal	8	15%
Total	53	100%



*Figura 5. Acceso a la pareja*

Al igual que las dimensiones anteriores, la acumulación porcentual de la dimensión Necesidad de acceso a la pareja, se mantienen alto en un 62%, lo que evidencia que las feligresas persisten en el pensamiento de saber cada conducta de la pareja, y ejercer cierto control; la categoría, moderado mantiene un 10%, significativo mantiene un 13%, y bajo o normal un 15%.

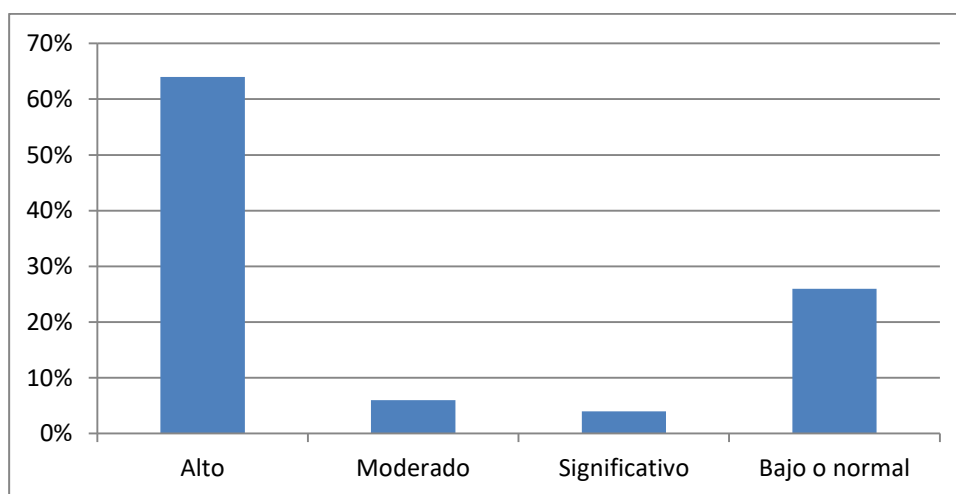
### Objetivo específico 5:

Identificar el nivel de deseos de exclusividad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos

Tabla 8

*Deseo de exclusividad.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	34	64%
Moderado	3	6%
Significativo	2	4%
Bajo o normal	14	26%
Total	53	100%



*Figura 6. Deseo de exclusividad*

Para con la dimensión Deseo de exclusividad, las feligresas mantuvieron la categoría alto en un 64%, la categoría moderado en un 6%, el significativo en un 4%, mientras que el bajo o normal en un 26%. Lo que hace referencia que las feligresas mantienen el deseo de que su pareja solo las vea a ellas y no mantenga algún otro contacto con personas.



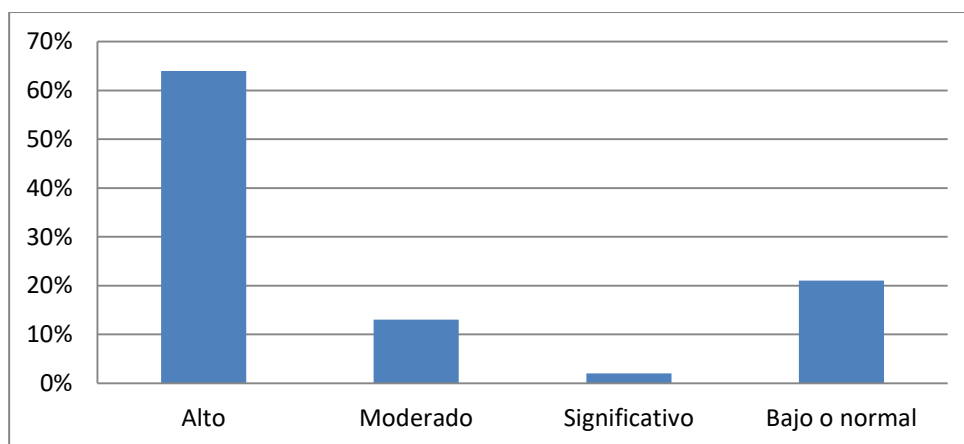
### Objetivo específico 6:

Identificar el nivel de subordinación y sumisión en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos

Tabla 9

*Subordinación o sumisión.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	34	64%
Moderado	7	13%
Significativo	1	2%
Bajo o normal	11	21%
Total	53	100%



*Figura 7. Subordinación o sumisión*

En la tabla 9 y la figura 7, la dimensión Subordinación o sumisión, se obtuvieron puntajes altos que resultaron en un 64%, mientras que el moderado (13%) y significativo (2%) suman un 15%, además la categoría bajo o normal mantiene un 21%. Lo que significa que las feligresas, mantienen una postura de subordinación en relación con su pareja.

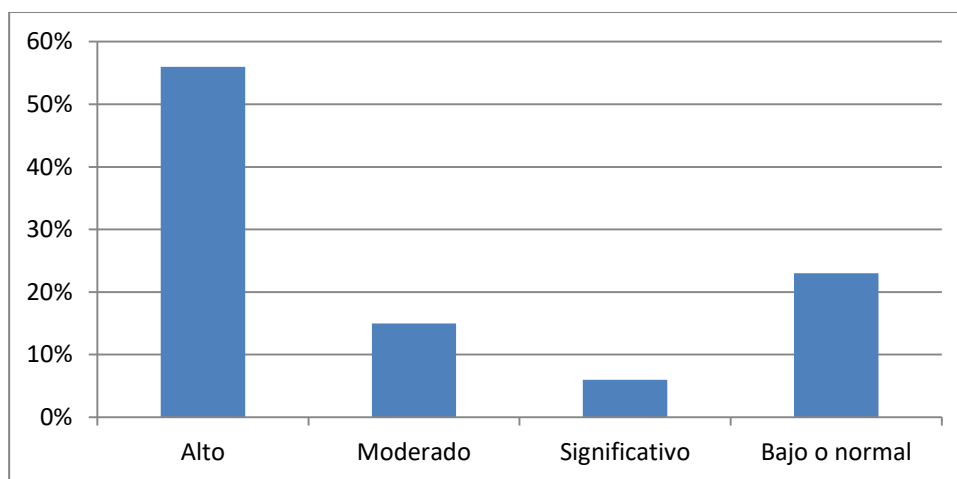
### Objetivo específico 7:

Identificar el nivel de deseo de control y dominio en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos

Tabla 10

*Deseo de control y dominio.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	30	56%
Moderado	8	15%
Significativo	3	6%
Bajo o normal	12	23%
Total	53	100%



*Figura 8. Deseo de control y dominio*

Como último resultado, la dimensión deseos de control y dominio, se obtuvieron puntaje altos en un 56%, puntajes para la categoría moderado en un 15%, significativo en un 6 % y bajo o normal n un 23%. Lo que evidencia que las feligresas desean un control y dominio de la relación.

### 4.3. Análisis y discusión de resultados

Se realizó, al inicio del trabajo científico, determinar la población y la muestra que se rescató de la iglesia Monte de los Olivos de la cédula N°7 a la que pertenecen las feligresas quienes forman parte del estudio. Dicha población de caracteriza por ser mujeres que han sufrido violencia familiar o de pareja. Las características propias de la muestra condujeron al investigador a plantearse el presente trabajo, que tiene como objetivo en concreto la formulación de un programa de intervención que aporte a dicha población. Sin embargo, para iniciar una un programa de tal magnitud, se realizó una investigación diagnóstica sobre la realidad cuantificada de la dependencia emocional de las feligresas.

Dichos resultados generales brindaron que se mantuvo un nivel alto de dependencia emocional con porcentajes en el nivel alto 64%, moderado en un 4%, significativo en 13% y bajo o normal en 19%. Estos resultados se asemejan a los estudios internacionales con muestras víctimas de violencia (Villegas y Sánchez, 2013; Lemos *et al.*, 2011; Morales y Sirvent, 2009). Además, aportan a los estudios nacionales que han obtenido resultados similares, manteniendo niveles altos de dependencia emocional en las personas que han sido constantemente maltratadas o han sufrido abuso por parte de sus parejas (Espíritu, 2013; Aiquipa, 2015; Espil, 2016; Sartori y De la Cruz, 2017). Se presume que dicha dependencia emocional presentado en las feligresas presenta entre sus orígenes un problema afectivo de separación, se podría intuir desde el enfoque del apego que su evolución como persona no mantuvo los estándares requeridos para formalizar un apego seguro, manteniendo uno inestable que provocó la necesidad persistente de buscar un soporte emocional o mantener control emocional de otros; dicha formación aportó de alguna manera a que su personalidad se direcciona a la dependencia e inseguridad (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). Además, desde la perspectiva cognitivo-conductual, se afirma el aprendizaje de dichas creencias, cogniciones y conductas por medio de la adquisición del aprendizaje que conlleva a que sientan la necesidad persistente de la aprobación de la pareja y mantener dicho vínculo estrecho (Beck, 1990).

Por un lado, las dimensiones que se estudian, muestran que el Miedo a la ruptura, se muestra alto (66%) en las feligresas, moderado (15%), significativo (6%) y bajo o normal (13%), dichos resultados aprecian lo investigador por Espil (2016), donde dicha dimensión mantiene altos índices porcentuales. Además, el estudio de Morales y Sirvent (2009), y Espíritu (2013) hace un énfasis en que las personas que mantienen dependencia emocional mantienen el miedo a la pérdida, la ruptura de la relación. Desde la perspectiva cognitiva Ellis (como se citó en Cubas *et al.*, 2004) las feligresas mantienen un conjunto de pensamientos irracionales que se vincula a su perspectiva de vida. El miedo a que se quebrante la relación, hace que las feligresas recaigan en la relación tormentosa por la irracional idea de que nadie más la querrá, y que no pueden vivir sin la pareja.

La perspectiva de pérdida de la pareja se relaciona con la dimensión Miedo e intolerancia a la soledad, en la que se obtuvieron puntuaciones en la categoría alta de 66%, moderado 6%, significativo 11% y bajo o normal en un 17%. Al igual que las investigaciones anteriores ( Espíritu, 2013; Espil, 2016) dicha perspectiva aporta a los pensamientos irracionales de que la soledad es tormentoso y no podrán salir de ese dolor emocional (Cubas *et al.*, 2004). Además, la exageración es parte de la dependencia emocional, tener pensamientos extremistas, proyectadas en las relaciones personales (Jaller y Lemos, 2009). Por lo que el miedo a la soledad es parte consecuente de la dependencia afectiva.

Las feligresas que han sido víctimas de violencia familiar, dentro de la dimensión Prioridad de la pareja obtuvieron altos porcentajes en la categoría alto (36%), moderado (17%), significativo (21%) y bajo o normal (26%). Lo que abarca que la relación desequilibrada mantiene la prioridad el hombre agresor, lo que fomenta el descuido personal, la falta de control emocional adecuado, generando sumisión de las necesidades personales, evitar realizar actividades de gusto personal por hacer lo que la pareja desea; aparte de no contribuir en el fortalecimiento de la autoestima, la mujer mediante este acto inicia la pérdida de su identidad debido a que toma la identidad de persona que satisface las necesidades de su pareja por sobre ella (Aiquipa, 2015b; Jaller y Lemos, 2009).

En relación a la dimensión Necesidad de acceso a la pareja, las puntuaciones han salido altas en un 62% de las feligresas, un 10% moderado, 13% significativo y 15% bajo o normal. Lo que se evidencia que las feligresas mantienen la imperiosa necesidad de estar accediendo a las actividades de la pareja, ya sea en sus reuniones, en sus redes sociales, inclusive queriendo llegar a saber lo que piensa en cada instante (Aiquipa, 2015b). Dicha perspectiva se califica como hostigamiento de la relación mediante un acto conductual. Así también lo refiere Gómez y Montenegro (2015), que los que mantienen dependencia emocional, están constantemente revisando los movimientos de la pareja en las distintas redes, observar sus conversaciones, al punto de que la pareja no sepa que está siendo vigilado.

Mientras que el acceso se hace persistente para poder saber lo que hace la pareja, el Deseo de exclusividad se mantiene alto en un 64%, moderado 6%, significativo 4% y bajo o normal 26%. Lo que demuestra que los dependientes emocionales persisten en el pensamiento de que ellas deben ser el centro de su pareja, que todo debe estar girando en la relación. La búsqueda de atención mera en aquellas personas, la expresión impulsiva de sus emociones sin mantener un filtro, yendo de lo cognitivo a lo conductual como un impulso (Gómez y Montenegro, 2015).

La dimensión de subordinación o sumisión puntuó elevado en la categoría alto (64%), moderado (13%), significativo (2) y bajo o normal (21%). Esta característica es una de los principales signos de dependencia emocional, y símbolo de personas que son violentadas. Se pone en primer lugar los pensamientos de la pareja manteniendo un sentimiento de inferioridad o de sumisión, usualmente cuando exige algún tipo de agresión (Aiquipa, 2015b). Dicha postura de sumisión es alimentado por la baja autoestima, el temor de quedarse sola y tomar esa postura como acto sacrificado para no perder a dicha pareja, ya que es una comportamiento de aferramiento (Jaller y Lemos, 2009; Mayor, 2000).

Como última dimensión, el Deseo de control y dominio mantuvo puntajes altos en un 56%, moderado en un 15%, significativos en un 6% y bajo o normal con 23%. Como signo de la dependencia emocional se presenta el deseo de mantener el

control de la pareja, abrumar la relación mediante el estricto control de las acciones. En la mayoría de las dimensiones abarcan el pensamiento irracional, desde los catastróficos a los polarizados, evitando la visión amplia de la realidad y manteniendo énfasis en los pensamientos como únicos y verdaderos, que son necesarios para una relación. Las feligresas en su intento por mantener una relación estable se han involucrado en relaciones tóxicas donde se involucra lo emocional por sobre lo racional, tomando posturas conductuales desfavorables para ellas mismas como para la misma relación; sin embargo, desde la misma formación en que se desarrollaron, los aspectos evolutivos estuvieron involucrados desde el aprendizaje a lo más íntimo de los pensamientos.

#### **4.4. Conclusiones**

- En la escala total la Dependencia Emocional se determinó que existe un alta dependencia emocional en las feligresas de la cédula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.
- Respecto a la dimensión Miedo a la ruptura, se identificó que la muestra mantiene un nivel alto de miedo a la ruptura un nivel alto.
- En la dimensión Miedo e intolerancia a la soledad, se determinó que se mantiene un nivel alto por sobre las demás categorías. Lo que infiere la muestra se caracteriza por un alto miedo a la intolerancia.
- En relación a la dimensión de Prioridad de pareja, se identificó que la muestra mantiene un nivel alto. Lo que evidencia que las feligresas mantienen predominancia alta en dar prioridad a la pareja ante todo, inclusive ante los hijos y ellas mismas. Lo que demuestra alta necesidad de involucramiento terapéutico.
- La dimensión Necesidad de acceso a la pareja, proporcionó un nivel alto. Lo que significa que la muestra de feligresas mantienen la necesidad de saber o ser consciente de las actividades de la pareja, de una manera consecutiva y agobiadora, congestionando la relación y manteniendo control.
- En relación a la dimensión Deseo de exclusividad, se obtuvo un nivel alto. A manera de interpretación, se relaciona los resultados con la necesidad de mantener una relación íntima de exclusividad, lo que evidencia la necesidad de ser la única persona para la pareja.

- La dimensión Subordinación o sumisión, resultó con un nivel alto. Dichos resultados manifiestan que las feligresas sienten un alta sumisión o conducta introvertida con la pareja, dejando que realice actividades que no les agrada, pero por necesidad se mantienen junto a dicha persona.
- La última dimensión, Deseo de control y dominio, al igual que las demás, mantuvieron un resultado alto. Evidencia en sí, el deseo de las feligresas para mantener control y dominio de la relación, obstruyendo y desvinculando a su pareja del mundo externo.

#### **4.5. Recomendaciones**

- Ejecutar el programa de intervención, donde se desarrolla por cada ámbito y estructura dimensional de la dependencia emocional, que pueda involucrar a las feligresas y brinde ayuda o herramientas suficientes para que puedan enfrentar la situación actual que sobrellevan y su relación con ellas mismas se fortalezca.
- A las feligresas se les recomienda la participación activa en el programa de intervención. Además, la opción de mantener un tratamiento psicológico para el manejo emocional y conductual referido al problema que conlleva la dependencia emocional.
- Involucrar a la sociedad a la prevención de la violencia y fomentar el control emocional, aportando a la salud mental de las zonas extremas de Lima.
- A los profesionales de psicología, realizar investigaciones relacionadas al tema y aportar al conocimiento científico de la psicología, apoyando o brindando información actualizada para el desarrollo de programas preventivos que puedan aplicarse a nivel nacional.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

**“El amor es libertad y crecimiento antes que posesión y limitaciones.”**

#### **5.1. Denominación del programa**

El programa para disminuir el nivel de dependencia emocional denominado “El amor es libertad y crecimiento antes que posesión y limitaciones.” Será aplicado al grupo en estudio que está conformado por personas dependientes emocionales que buscan recuperar y manejar su inteligencia emocional.

#### **5.2. Justificación del programa**

El programa “El amor es libertad y crecimiento antes que posesión y limitaciones.” tiene como finalidad trabajar en forma directa con el grupo de personas dependientes emocionales el cual es un problema de intensa gravedad para la persona que la padezca, ya que la necesidad afectiva extrema que siente hacia su pareja le hace capaz de mantener conductas insanas con tal de no perderla, en su afán de mantener a la persona amada a su lado y evitar a toda costa una ruptura, puede tolerar conductas negativas de la otra parte, llegando incluso a pasar por alto la violencia psicológica y/o física. Es el caso de las mujeres maltratadas de la Iglesia Monte de los Olivos, quienes presentan alto nivel de dependencia emocional

El programa se desarrollará en 10 sesiones cuya finalidad es conocer la dependencia emocional y entrenar en forma directa a los participantes mediante talleres, charlas, videos, dinámicas, lecturas y ejercicios psicológicos que les permitan tener un buen manejo de su inteligencia emoción.

Por ello, se considera que el presente programa se enfoca en el desarrollo de competencias y capacidades básicas y necesarias para procesar y reestructurar los niveles de inteligencia emocional que permitan al paciente enfrentarse a situaciones con mayor seguridad incidiendo en el alejamiento de la conducta adictiva, contando para ello con el apoyo de la familia y la asistencia médico-psicológica.



Habiendo obtenido niveles elevados en la muestra de estudio, no cabe duda de que se necesita de un programa de intervención destinado a reducir el nivel de dependencia emocional, incluyendo cada una de las distintas dimensiones de tal fenómeno. Por otro lado, permitirá que se generalice en bienestar de la sociedad, para combatir la violencia hacia la mujer. Para conseguir mejores resultados de los que tenemos, es imprescindible trabajar la intervención considerando como punto de partida el diagnóstico y disminución del nivel de dependencia emocional en las mujeres que sufren de violencia de cualquier tipo por parte de sus parejas, contando para ello con el apoyo de la familia y la asistencia médico-psicológica.

### **5.3. Establecimiento de objetivos**

#### **Objetivo general**

Facilitar estrategias para disminuir el nivel de dependencia emocional en todas sus dimensiones en las feligresas de la cedula n°7 de la iglesia Monte de los Olivos.

#### **Objetivos específicos**

- Reducir el nivel de miedo a la ruptura
- Reducir el nivel de miedo e intolerancia a la soledad
- Disminuir el nivel de prioridad de la pareja
- Reducir el nivel de necesidad de acceso a la pareja tóxica
- Disminuir el nivel de deseos de exclusividad
- Disminuir el nivel de subordinación y sumisión
- Reducir el nivel de deseo de control y dominio

#### **5.4. Sector al que se dirige**

El presente programa denominado “El amor es libertad y crecimiento antes que posesión y limitaciones.” Se encuentra dirigido a 53 participantes que mantienen la enfermedad de dependencia emocional con sus parejas, la finalidad e importancia de desarrollar este programa es el uso de la inteligencia emocional en la pareja para el feliz desarrollo de la misma.y de las relaciones sociales como medio para poder expresar los sentimientos, emociones y comprender a los demás.

El programa de intervención está dirigido a las feligresas de la célula nº 7 de la Iglesia Monte de los Olivos pudiendo extenderse a otras poblaciones con una problemática parecida.

#### **5.5 Establecimiento de conductas problemas / conductas meta**

Los participantes objetivos presentan las siguientes características

##### **Conductas Problemas**

- Falta de consciencia sobre la dependencia emocional por la que atraviesan y el mantenimiento de relaciones desequilibradas.
- Miedo intenso a la ruptura de la relación de pareja
- Miedo e intolerancia a quedarse solas.
- Importancia y prioridad hacia a la pareja
- Bajo nivel de autoestima que se ve reflejado en la necesidad de afecto por la pareja.
- Manifestación de exclusividad extrema hacia la pareja como demostración de afecto.
- Conductas de subordinación y sumisión ante la pareja.
- Maltrato hacia la mujer por el deseo de control y dominio

## **Metas por conseguir**

- Concientización sobre la dependencia emocional que atraviesan y el mantenimiento de las relaciones desequilibradas.
- Afrontar el miedo a la ruptura.
- Afrontar el miedo e intolerancia a quedarse solas.
- Tú debes ser tu propia prioridad.
- Reconocer y expresar sus necesidades humanas a fin de satisfacerlas.
- Compromiso de la persona para disminuir la exclusividad de su pareja.
- Modificar conductas de subordinación o sumisión ante situaciones.
- Concientización sobre el problema del maltrato hacia la mujer y sus consecuencias

## **5.6. Metodología de la intervención**

El programa de intervención se desarrollará de tipo activo – participativo con la intervención de los 53 participantes, en 10 sesiones, se llevará a cabo con las feligresas de la célula nº 7 de la Iglesia Monte de los Olivos quienes recibirán la información total del desarrollo de las actividades,

Asimismo, recibirán información del problema que vienen atravesando por situaciones de maltrato psicológico y/o físico por parte de su pareja.

Para asegurar el éxito del programa estarán a cargo de una psicóloga y dos asistentes. Se trabajará con la totalidad de participantes (53). Se desarrollará cada sesión semanalmente, cuya duración será de dos horas, una vez a la semana durante dos meses y medio.

Ello tomando en cuenta que se trata de mujeres con poca disponibilidad de tiempo por la misma situación socioeconómica baja por la que atraviesan. Se promoverá la participación activa por parte de ellas durante todo el proceso teniendo en cuenta que la motivación es clave para superar cualquier problema.

Se contará con material de apoyo e información como trípticos, afiches, videos, charlas, lecturas, dinámicas grupales y ejercicios psicológicos entre otros, para fortalecer el aprendizaje de lo tratado durante las sesiones y asegurar el cumplimiento de nuestros objetivos.

En el presente programa contemplamos distintos aspectos de la persona. Abarcamos la historia personal de la mujer y la relación que tuvo con sus personas más significativas desde los primeros años de vida con el fin de mejorar el entendimiento de posibles causas de la dependencia emocional que presenta. Abarcamos también la autoestima, observando que es que un nivel bajo de ésta provoca y busque la felicidad en otras personas. Incluimos además el aspecto cognitivo, ya que creemos que distorsiones cognitivas o creencias que no se ajustan a la realidad respecto a la valía y auto concepto de ellas mismas, a lo que significa tener una relación de pareja, o a la expresión del amor, son factores mantenedores de la dependencia emocional.

### **5.7. Instrumentos/material a utilizar**

- Un ambiente para llevar a cabo el programa de intervención.
- Proyector y equipo de sonido con micrófono
- 53 carpetas individuales
- 45 sillas
- 8 mesas
- 2 pizarra acrílica
- Lapiceros o lápices
- 53 plumones
- 8 espejos medianos
- cinta adhesiva.
- 2 micrófono
- 1 equipo de sonido
- Un millar de hojas bon

- 2 parlantes

#### **5.8. Recursos humanos**

- 1 Psicóloga
- 2 Asistentes

#### **5.9. Actividades por sesión.**

A continuación, se presentan las sesiones, de forma secuencial.

## Primera sesión

Conocemos el programa “El amor es libertad y crecimiento antes que posesión y limitaciones.”

**Objetivo** Concientización y presentación del programa. Justificar su importancia

**Recursos** Ambiente de reunión, micrófono, carpetas individuales, fotocheck hojas y lapiceros.

**Tiempo** 40 minutos de dinámica de presentación  
30 minutos de presentación de programa  
15 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Confianza y apertura del grupo

### Actividad:

Al momento del ingreso se da la bienvenida a cada uno de los participantes (53) y se les entrega un fotocheck con su nombre, el cual deberá usar en cada una de las sesiones; se les brinda materiales informativos sobre el tema de investigación que es la dependencia emocional (afiches, trípticos, dípticos, etc.)

En el ambiente se ubican cada uno en sus carpetas individuales de manera que todos puedan participar y ninguno quede aislado o fuera del ambiente y grupo, se inicia la charla con la presentación del Programa **“El amor es libertad y crecimiento antes que posesión y limitaciones.”**

Se presentan diapositivas con las características, causas y objetivos del programa, asimismo se informa a los participantes el importante papel que juegan las emociones en nuestra vida, por ello la necesidad de aprender, manejar e identificar las emociones de manera adecuada con el fin de reconocer y establecer relaciones saludables con la pareja.

Asimismo, se informa el horario y frecuencia de los talleres y la necesidad de contar con su asistencia.

Se inicia la actividad con diálogos y presentando a cada uno de los participantes para ello se reunirán durante 20 minutos en parejas y conversarán libremente con el fin de conocer a su compañero y saber sus expectativas sobre el taller.

Luego del diálogo, tendrán 45 minutos para que salgan individualmente y delante de todos, cada participante deberá presentarse a los demás comentaran el motivo el cual decidieron empezar asistir al taller y de esta forma estimularán a cada uno de los participantes en continuar el taller ya que cada quien presentara su caso.

**Cierre:** Terminadas las participaciones se hará una breve retroalimentación de lo tratado en esta sesión para luego finalizar con una despedida estimulando la participación de todos en la siguiente sesión.

## Segunda sesión

¿Qué es la Dependencia Emocional?

Características y causas.

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Concepto y su importancia.

**Objetivo** Facilitar estrategias para disminuir el nivel de dependencia emocional en todas sus dimensiones.

**Recursos** Carpetas individuales, Fotochek, Proyector multimedia, Equipo de sonido, Pizarra, Plumones, Lapiceros, Hojas bon y separatas.

**Tiempo** 30 minutos de conocimiento del tema proyectado.

30 minutos de análisis de casos por la psicóloga.

15 minutos de opiniones por los participantes

15 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Desarrollar estrategias para la dependencia emocional.

### **Actividad:**

En la segunda sesión se trabajar con los participantes se da a conocer y se expone la importancia del tema y cuál es la finalidad de la misma dando así soluciones posibles a dudas en relación a la dependencia emocional.

A continuación se empieza el taller, exponiendo en power point la definición, características, causas y como superar la dependencia emocional de esta manera se explica el tema.



Seguido se presentan 5 casos diferentes de Dependencia Emocional en separatas para que lean, analicen e identifiquen el tema en conocimiento y ver cuán imprescindible es internalizar el tiempo que transcurre y probablemente se encuentran desperdiciando lo mejor de sus años y capacidades. Son estrategias de casos para concientizar y vean que no son únicos pero que si hay solución a cada problema o caso que se presente. Esto es posible hacerlo recurriendo a la inteligencia emocional y se cierra este taller con este punto tan importante y explicando que es la inteligencia emocional.

Todas aquellas personas que reconozcan este problema y quieran cambiar su forma de vivir las relaciones. El propósito es el de fomentar un patrón "sano" de relaciones sentimentales, palabras como cierre de sesión nº2.

**Caso 1:** Mi novio se pone celoso si hablo con amigos y conocidos míos. Así qué no hablo más con otros chicos.

**Caso 2:** Mi novia no tiene amigas, así que para qué ella nunca se quede sola yo no quedo o salgo con mis amigos.

**Caso 3:** Me ha salido un trabajo interesante en otra ciudad, y es un trabajo qué siempre lo he soñado. Rechazo ese trabajo por estar con mi novia en mi ciudad.

**Caso 4:** Quiero estudiar un máster en el extranjero. Renuncio a hacerlo por no dejar sola a mi pareja aquí.

**Caso 5:** Cómo tengo pareja, tengo qué hacer todas mis actividades con ella y estar todo el día con ella.

**Cierre:** Se retroalimentará a través de reflexiones finales de los participantes garantizando la participación de todas.

### **Tercera sesión**

Nunca le des a nadie la oportunidad de desperdiciar tu tiempo dos veces; enfrentemos el miedo a la ruptura

**Objetivo** Disminuir el nivel de miedo a la ruptura.

**Recursos** Carpetas individuales, fotochek, Cuestionario de preguntas y lapiceros

**Tiempo** 10 minutos de evaluación psicológica (10 preguntas).  
20 minutos de calificación.  
30 minutos de análisis de sus respuestas.  
15 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Reconocer la importancia de las fortalezas y pensamientos positivos logrados.

#### **Actividad:**

En la tercera sesión se desarrollará la evaluación psicológica con preguntas relacionado al miedo a la ruptura cuya finalidad para los participantes es que afronten el miedo de la ruptura por sus parejas.

Evaluación por la psicóloga y asistentes.

Analizaremos los niveles de conciencia del individuo sobre la preocupación por una posible ruptura en una escala subjetiva de 0 a 20. Dicha escala permite a la persona comenzar a tomar conciencia sobre su posible temor y permite al psicóloga saber desde qué punto ha de partir para continuar evaluando.

Se analizará cada pregunta y su respuesta con el participante para lograr concientizar y aceptar una sola verdad, es que una ruptura amorosa se supera con ACCIONES haciendo todo lo necesario para lograr y recuperar su fuerza interior.

Se les explicará sobre cómo superar una ruptura amorosa, no se concentra en la expareja si no en uno mismo. Por ejemplo:

No responderá las incógnitas que te hayan quedado de la relación.

Tampoco analizará lo que estuvo bien o mal de la relación.

Ni se concentrará en tu expareja, en lo que hizo, o dejó de hacer.

La idea es concentrarse únicamente en ti, en tu futuro y en todo aquello en lo que tienes el poder de cambiar, para superar una ruptura deberás estar dispuesta (o) y comprometida (o) a hacer cambios en tu vida.

Aceptar el duelo, buscar ayuda profesional, quererse, cuidarse, mantenerse ocupada, alejarse de las cosas que te causen dolor, aprender algo nuevo es atreverse al cambio.

Se realizará una encuesta, dichas preguntas servirán para conocer el miedo a la ruptura que presentan:

A si se da inicio a la entrevista psicológica con promedio de 10 minutos por participante.

#### ❖ Evaluación Psicológica

- 1) ¿Cuántas rupturas sentimentales has vivido en primera persona?
- 2) ¿Cómo fueron?
- 3) ¿Cuánto tiempo tuvo lugar entre la ruptura y la recuperación?
- 4) ¿Quién tomó la decisión?
- 5) ¿Cómo te lo comunicó?
- 6) ¿Hasta qué punto dejarías de hacer algo por agradar a tu pareja y evitar conflicto?

- 7) ¿Por qué fue?
- 8) ¿Cuál sería tu mayor temor?
- 9) ¿Qué cosas has dejado de hacer?
- 10) ¿Qué cosas estarías dispuesto/a dejar de hacer en un futuro?

**Cierre:** Una vez terminada la entrevista se les motivará a la participante con frases alentadoras, a fin, de que enfrenten el miedo a la ruptura.

## Cuarta sesión

¿No te has enterado? Lo he superado enfrente mi miedo a quedarme sola

**Objetivo**           Aminorar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad

**Recursos**           Carpetas Individuales, fotocheck, proyector multimedia, equipo de sonido, pizarra, plumones y 53 separatas de preguntas.

**Tiempo**           10 minutos de video.  
20 minutos de exposición.  
20 minutos de trabajo en grupo.  
15 minutos de retroalimentación

**Vídeo**           <https://www.youtube.com/watch?v=s9C15eRZZ1U>

Indicadores de evaluación: Valorar el espíritu aventurero.

### Actividad:

En la cuarta sesión se proyectará un video llamado “Ten confianza en ti mismo” proporcionado para los participantes, la psicóloga brindara una charla y explicara que el video tiene una finalidad e importancia que es aprender a enfrentarse a la soledad y sobrellevarla es importante, pues pasar tiempo solo por diferentes motivos como, la edad a diferencia del pasado, ahora las personas a mayor edad son desplazadas de la participación activa en una sociedad, viudez y divorcio es necesario asumir y superar el duelo ante la pérdida de un ser querido o pareja, redes sociales pasar demasiado tiempo en internet puede aislar a una persona de relaciones sociales e interacción personal, viajes

aquellas personas que constantemente se trasladan o realizan viajes, tienen menos tiempo para socializar y establecer relaciones sociales.

La psicóloga sigue explicando y recomendando una serie de medidas para combatir o prevenir el sentimiento de soledad, entre ellas: fortalecer la autoestima, ampliar la red de amigos, tener más contacto físico con las personas, hablar de lo que sientes y piensas, aprender a escuchar y a escucharte, aprende a ser solidario, finaliza con estas palabras a manera de motivarlos. Y empieza el trabajo en equipo en grupos de (10) opinando, analizando, concientizando con el video.

Se presenta siete preguntas de reflexión para cada participante, se hará un análisis de cada una de ellas para dar posibles soluciones, concienticen y enfrenten el miedo a la soledad. La psicóloga trabajara en grupo con sus respectivas respuestas de cada uno de los participantes. (Análisis)

Nombres y Apellidos:	_____
----------------------	-------

Preguntas:	Respuestas:	Análisis de las respuestas por la psicóloga
¿Hay algo que pueda hacer?		
¿Debería hacer cambios en mi vida?		
¿Necesito cambiar de actitud?		
¿Soy retraída?		
¿Sera que soy negativa?		
¿Me aisló?		
¿Estoy en busca de pareja?		

**Cierre:** Se realizará el meta-análisis de los casos presentados en el vídeo y contrastados con la realidad.

## Quinta sesión

Nunca aceptes menos de lo que mereces, se tu propia prioridad

**Objetivo** Disminuir el nivel de prioridad de la pareja tóxica.

**Recursos** Ambiente vacío para la dinámica , fotocheck, 53 sillas para la charla, proyector multimedia, equipo de sonido, pizarra, arroz, botella transparente, piedras o pedazos de carbón, plumones y separatas con el nombre de la charla y contenido.

**Tiempo** 20 minutos de dinámica.

20 minutos de análisis de la dinámica

30 minutos de charla

20 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Investigar las posibilidades de acción para los momentos libres

### Actividad:

Y la dinámica “Prioridades de la vida”. Al ser un trabajo grupal que participan todos es muy enriquecedor ya que nos ayuda a demostrarnos cómo podemos caber todas las cosas que hacemos en el día cómodamente su priorizamos las cosas más importantes y así comprender desde otra perspectiva tu amor propio.



## ❖ Indicaciones para la dinámica

Reflexionar sobre las prioridades de la vida; Entender por qué ordenar su tiempo es importante en la vida

En esta demostración sencilla se demostrará que podemos hacer todo lo que queremos si ponemos primero nuestras prioridades en la vida. Se explicará que el arroz representa las cositas pequeñas con la cual llenamos nuestro tiempo a diario. Al listar las cosas, se dejará caer el arroz en la botella. "Esto es comer desayuno... esto es peinarse, maquillarse, cepillarse los dientes, alistarse...esto es estar en el colectivo...esto es esperar en fila en el supermercado...esto es tomar una siesta etc.

Ahora, si pensamos primero en estas cosas pequeñas y dejamos las cosas grandes e importantes para último, miren lo que pasa. Al explicar que son las cosas grandes, se tratan de meter las piedras en la botella encima del arroz: Los participantes notarán que no entra todo en la botella cuando se pone primero el arroz (cosas pequeñas de la vida) y después se colocan las piedras (cosas grandes e importantes).

Luego, se vacía la botella de vuelta. Ahora se mete primero las piedras y se explica: "Ahora, si metemos primero las piedras y nos preocupamos por las cosas importantes primero y después nos preocupamos por las cosas chicas..." ahora se llena la botella con arroz encima de las piedras, "...notarán que entra todo dentro de nuestro día

Los asistentes pueden dirigir una consulta sobre la demostración con las siguientes preguntas:

Nombre cada parte de la comparación y que representa.

- ¿Qué representa la botella?
- ¿Qué representa el arroz?
- ¿Qué representan las piedras?

- ¿Cuál fue la diferencia entre la primera situación y la segunda situación?
- ¿Por qué fue diferente la primera situación que la segunda situación si estamos usando los mismos materiales?
- ¿Cuáles son algunas otras piedras (cosas grandes) y granos de arroz (cosas chicas) en tu vida?

Preguntas que serán respondidas por los propios participantes y se crea una reflexión sobre la prioridad de su vida.

Continuando con el plan de intervención a los 53 participantes, dirigida por la psicóloga y sus asistentes se hará la charla “Tú debes ser tu propia prioridad”

La charla estará dividida por tres momentos bajo la conducción de la psicóloga.

Dedicarte tiempo a ti mismo te ayudará a sentirte mejor, lo cual es indispensable para ser y dar lo mejor a los demás, palabras que motivaran a los participantes y reflexionaran.

Taller	Contenido
Momento 1 Cómo darte prioridad a ti mismo	. No se sientas culpable y empieza a mirar por ti. Desarrollar un sentimiento de identidad propia
Momento 2 Busca tiempo para recordar que tus necesidades son importantes	Necesitas entender esas necesidades y buscar activamente la manera de satisfacerlas.
Momento 3 No olvides que solo hay tres cosas en la vida que puedes controlar: lo que piensas, lo que dices y lo que haces.	Asume y actúa en consecuencia. No te dejes manejar como una marioneta y sé consciente de lo que haces y de por qué lo haces. Reflexionar acerca de nuestros objetivos vitales. Identificar nuestros principales deseos.

**Cierre:** Se realizará una retroalimentación mediante las opiniones de las participantes con el objetivo de mejorar la autoconciencia y valoración propia.

## **Sexta sesión**

Reconocer y expresar sus necesidades.

**Objetivo** Reducir el nivel de necesidad de acceso a la pareja

**Recursos** Carpetas individuales, fotochek, Pizarra y plumones

**Tiempo** 30 minutos de taller

20 minutos de análisis del cuadro

15 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Investigar la importancia de las necesidades y gustos de cada uno en la planificación de sus actividades.

### **Actividad:**

Continuando con el plan de intervención a los 53 participantes. Daremos a conocer e identificar cuáles son esas necesidades humanas que existen para satisfacerse y reconocer que tienen sus propias necesidades vitales muy importantes. A continuación, se presentará un cuadro a los participantes para que puedan observar y sea un punto de guía para que reconozcan y analicen junto con la psicóloga cada uno de los ítems y será tema de debate con el grupo de los participantes, tomando en cuenta sus opiniones de los participantes, la psicóloga se encargara de explicar cuáles son las categorías existenciales más importantes en las necesidades de la persona:

- 1.- Ser (características de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, identidad y libertad)
- 2.- Tener (herramientas de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, identidad y libertad)
- 3.- Hacer (acciones de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, identidad y libertad)
- 4.- Estar (espacios o lugares de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, identidad y libertad). Podremos saber que necesidades son la más importante o fundamental para la vida de la propia persona.

Está en tu mano poder satisfacer muchas de tus necesidades y que gran parte se puede aprender.

**Cierre:** Se utilizarán frases motivadoras para alentar la adhesión al programa y fomentar un ambiente de cambio.

## Séptima sesión

Hoy es un día excelente y exclusivo para sentirte orgullosa de quién eres.

**Objetivo** Disminuir el nivel de deseo de exclusividad hacia la pareja.

**Recursos** Ambiente vacío

**Tiempo** 30 minutos de dinámica (1)  
20 minutos de análisis de la dinámica  
30 minutos de dinámica (2)  
20 minutos de análisis de la dinámica  
15 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Considerar la importancia de darse proporcionalmente, reconocer la importancia de ayudar a los demás.

### **Actividad:**

En esta actividad presentaremos dos dinámicas que se llegara a conocer la importancia de las características de cada uno. Reconoce el tiempo y espacio de cada persona que busca objetivos. Reconoce la influencia positiva o negativa sobre las otras personas y cuán importante es reconocerse y valorarse a sí mismo.

- Indicaciones de la dinámica (1)

Se dibujará dos siluetas en la cartulina, una de un hombre y otra de una mujer. Luego se les explicará que lo que se busca es encontrar las características que definen a un chico independiente y a una chica independiente en busca de un gran objetivo de vida, deberán pensar en ello y colocarlo en un “post it”. Luego pegarán una característica por género en las cartulinas donde están las siluetas, se les pedirá que opinen y peguen sus “post it” en la figura adecuada de chico o chica. Finalmente, se les preguntará qué piensan sobre estas características asignadas a cada género y la importancia del respeto de las características para conseguir los objetivos.

La psicóloga guiará en la retroalimentación, se tendrá en cuenta que cada persona tiene características propias y el respeto de estas, así como del espacio y tiempo de desarrollo de cada persona que busca objetivos. Se mencionará la importancia mis objetivos como mujer y madre tomando en cuenta mi tiempo y mi espacio.

- Indicaciones de la dinámica (2)

Reconoce la importancia de ayudar a las personas. Reconoce las posibilidades que tiene cada persona de dar algo. Reconoce la importancia de dar proporcionalmente

Se formarán grupos de 3 personas, se les entregará hojas para escribir el proceder. A continuación, se presentará el caso de una persona que está en necesidad de alimento, vestido y vivienda. Luego se pedirá a cada miembro que satisfagan las necesidades de manera exagerada y desproporcionada. Seguidamente se pedirá la forma correcta de proceder ante la necesidad de esta persona. Finalmente se preguntará:

¿Cómo se sintió al actuar desproporcionadamente?

¿Cómo cree que se sentirá la otra persona?

¿Qué perjuicio o beneficio me traería si actuará desproporcionadamente?

¿Cómo se sintió actuando de forma correcta?

¿Cómo cree que se sentirá la otra persona?

¿Qué perjuicio o beneficio me traería si actuará acorde a mis posibilidades?

**Cierre:** La psicóloga guiará en la retroalimentación, se tendrá en cuenta que cada persona tiene posibilidades y es justo en base a estos que hay que tomar decisiones. Se mencionará la importancia de ayudar y compartir tiempo, espacio o cosas con otras personas.



## **Octava sesión**

Respétate lo suficiente para alejarte de lo que te hace daño, no te deja crecer y ser feliz.

**Objetivo** Disminuir el nivel de subordinación y sumisión.

**Recursos** Ambiente vacío

**Tiempo** 30 minutos de dinámica

20 minutos de análisis de la dinámica

15 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Aceptar en decir NO también trae consecuencias positivas.

### **Actividad:**

En la octava sesión se desarrollará una nueva dinámica, que será dirigido por la psicóloga y sus dos asistentes. La participación es total (53) la psicóloga explica cuál es el fin de la dinámica grupal, hacer concientizar las propias capacidades, limitaciones y cuáles son factibles para su desarrollo y cambio aprender a poner límites, a decir que no, a conocer los propios derechos y a manifestarlos. Trabajar con pensamientos automáticos: qué cosas me digo y qué hago con ello, Aprender a derrotar un pensamiento tóxico y sustituirlo por otros más funcionales. Y recuperar la sensación de autovalia: buscar una motivación que les haga sentir productivos y centrarse en ello para la superación personal. Explica así la psicóloga el fin que tiene esta dinámica y el proceso a realizarse.

- Desarrollo de la dinámica
  - El Facilitador entregará a los participantes una hoja de papel y los lápices.
  - Les pedirá a los participantes que en el lado derecho de la hoja listen sus habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas, y en el izquierdo debilidades, limitaciones, incapacidades y errores.
  - El Facilitador hará hincapié en que sean revisadas todas las áreas:
    - Física,
    - Intelectual,
    - Emocional,
    - Espiritual y
    - Social.
  - Al terminar el listado, se les pedirá que analicen sus respuestas y pongan: una "C" si es factible de cambio, "D" si es factible de desarrollo y "A" si no es factible ninguna de las dos.
  - El Facilitador integrará subgrupos de 4 personas y les pide que comenten lo anterior sacando, en conclusión: ¿Qué necesitamos para poder lograrlo?
  - En sesión plenaria, el Facilitador solicitará aportación de cada subgrupo.

**Cierre:** El facilitador guiará un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

## **Novena sesión**

Concientización sobre el control y dominio de la pareja.

**Objetivo** Reducir el nivel de deseo de control y dominio.

**Recursos** Carpetas personales, hojas impresas con el tema, lapiceros, proyector multimedia, micrófono y parlantes.

**Tiempo** 40 minutos de charla

20 minutos de análisis de las preguntas.

15 minutos de retroalimentación

Indicadores de evaluación: Reconocer el valor de respeto, la importancia de la autonomía y de tomar sus propias decisiones.

### **Actividad:**

Continuando con el plan de intervención a los 53 participantes, dirigida por la psicóloga y sus asistentes se hará la charla “No más, maltratos a la mujer”

La charla estará dividida por preguntas directas, los participantes tienen que responder en forma personal las preguntas y crear un análisis de conciencia ya que estas preguntas están relacionados con la violencia contra la mujer Por eso, si eres víctima o conoces alguien que padezca el maltrato por parte de su pareja “No más maltratos a la mujer” palabras que motivaran a los participantes reflexionaran y tomaran conciencia del tema tratado.

Preguntas	respuestas	Análisis por la psicóloga.
¿Qué lleva a una mujer a justificar el maltrato por parte de su pareja?	Estrés, problemas en el trabajo, alcohol, drogas, etc.	
¿Cuáles son las principales excusas que una mujer se dice así misma y a los demás sobre la conducta de su pareja?	Algo hice mal yo. Él trabaja, trae dinero a la casa y es bueno con los niños. El me ama. Solo que a veces pierde el control.	
¿Qué señales de alerta pueden hacer reaccionar a una mujer de que su pareja puede tener episodios de violencia intrafamiliar?	Menosprecios Ira contenida Controlar los movimientos de su pareja Trata de aislarla de sus familiares y amigas Restringe el acceso a trabajar o estudiar. Controla la economía familiar.	
¿Puede una mujer cambiar el comportamiento de un hombre violento sola sin la ayuda de algún profesional?	Nadie puede cambiar a nadie su comportamiento, si esa persona no asume por su propia cuenta el deseo de cambio	

**Cierre:** Se retroalimentará mediante la participación de cada integrante, con el fin de evitar violencia doméstica.

## **Décima sesión**

Haciendo un balance de todo lo aprendido.

**Objetivo** Cierre del programa y retroalimentación de todo lo aprendido.

**Recursos** Ambiente amplio, micrófono, equipo de sonido, diploma de reconocimiento.

**Tiempo** 2 Horas

Indicadores de evaluación: Encuesta de satisfacción del taller.

### **Actividad:**

Al momento del ingreso se da la bienvenida a cada uno de los participantes se les brinda unas palabras: de como es el deseo de superar los problemas que los convocaron en estos talleres, reconociendo sus capacidades que poseen ante las adversidades que les ha tocado vivir y las excelentes perspectivas si continúan con el empuje, deseo de superación y cambio en sus logros.

Se les entrega sus diplomas de reconocimiento por la asistencia al Taller “El amor es libertad y crecimiento antes que posesión y limitaciones.” se realizará una plenaria en la que cada participante deberá exponer como se han sentido con todas las actividades propuestas durante estos meses, así mismo se realizará un compartir con todos los participantes, y familiares agradeciendo su participación en las sesiones desarrolladas, así mismo se les entregará una encuesta de satisfacción con la finalidad de hacer un balance de los objetivos logrados en el programa de intervención.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiquipa, J. J. (2015a). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33(2), 412-437.
- Aiquipa, J. J. (2015b). *Inventario de Dependencia Emocional*. Lima, Perú: Manual Moderno.
- Andrey, A. (s.f.). *8 preguntas y respuestas sobre el maltrato a la mujer para que digas ¡no más!* Recuperado de <https://www.vix.com/es/imj/12474/8-preguntas-y-respuestas-sobre-el-maltrato-a-la-mujer-para-que-digas-no-mas>
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta*. Nueva York, Estados Unidos: Editorial PAIDÓS. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/0B6-ryBrIW-AXaTZKd2FrM3F4Vjg/view>
- Castello, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. España: Alianza S.A.
- Centro de Psicología Clínica Nicolás Moreno. (s.f.). *Terapia de pareja*. Recuperado de [http://www.nicolasmorenopsicologo.com/tratamientos/centro\\_pareja.htm](http://www.nicolasmorenopsicologo.com/tratamientos/centro_pareja.htm)
- CEPSIM. (s.f.). *Tratamiento de la dependencia emocional*. Recuperado de <https://www.psicologiamadrid.es/problemas-que-trabajamos/tratamiento-dependencia-emocional-madrid-psicologo.html>
- Consuegra, N. (ed.). (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. y Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 5(2), 81-90. Recuperado de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2004II/6%20INTERVENCION%20COGNITIVO-CONDUCTUAL%20EN%20UN%20%20GRUPO.pdf>

- El 21% de mujeres en Lima sufre violencia frecuente de sus parejas (27 de septiembre de 2013). *Perú21*. Recuperado de: <https://peru21.pe/lima/21-mujeres-lima-sufre-violencia-frecuente-parejas-126152>
- Espil, J. G. (2016). *Dependencia emocional según género en docentes casados de colegios privados de la provincia de Chepén* (tesis de grado). Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1837/1/RE\\_DERECHO\\_DEPENDENCIA.EMOCIONAL.SEG%C3%9AN.G%C3%89NERO.DOCENTES.CASADOS\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1837/1/RE_DERECHO_DEPENDENCIA.EMOCIONAL.SEG%C3%9AN.G%C3%89NERO.DOCENTES.CASADOS_TESIS.pdf)
- Espíritu, L. C. (2013). *Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013* (tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo.
- Gómez, L. K. y Montenegro, K. M. (2015). *Dependencia emocional en población homosexual de un centro comunitario de Chiclayo, 2015* (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/67/1/Tesis%20Gomez%20%26%20Montenegro.pdf>
- Hernández, E. (2016). *Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los/las adolescentes del Puerto de la Cruz*. Universidad de La Laguna.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (ed.). (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México: Interamericana Editores S.A.
- Holmes, J. (2001). *Teoría del apego y psicoterapia. En busca de la base segura*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Izquierdo, S. A. y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(1), 81-91. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297226904011.pdf>

- Jaller, C. y Lemos, M. (2009). Esquemas adaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta colombiana de psicología*, 12(2), 77-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/798/79815640008.pdf>
- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. y De La Ossa, D. (2011). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia.
- Massa, J. E., Pat, Y. M., Keb, R. A., Canto, M. V. y Chan, C. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 176-193. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113k.pdf>
- Mayo, I. (2000). *¿Por qué siempre nos enamoramos de quien no debemos?* España: Ediciones Librería Argentina.
- Morales, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Revista interamericana de Psicología*, 43(2), 230-240.
- Organización Mundial de la Salud OMS (2017). *Violencia contra la mujer*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Violencia contra la mujer. Respuesta del sector salud*. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/87060/1/WHO\\_NMH\\_VIP\\_PVL\\_13.1\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/87060/1/WHO_NMH_VIP_PVL_13.1_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Global Plan of Action: Health systems address violence against women and girls*. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/251664/1/WHO-RHR-16.13-eng.pdf?ua=1>
- Rodríguez, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 2, 143-148.



- Sánchez, H. y Reyes, C. (ed.). (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Sartori, K. y De La Cruz, C. (2017). *Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, 2014*. Universidad Nacional Federico Villareal.
- Villegas, M. J. y Sánchez, S. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. *Textos y sentidos*, 7. Recuperado de: <http://biblioteca.ucp.edu.co/OJS/index.php/textosysentidos/article/view/807/767>

## Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema de investigación	Objetivos	Variable	Operacionalización	Metodología
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Dependencia emocional:</b>	<b>Dimensiones:</b>	<b>Enfoque:</b>
¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Determinar el nivel de dependencia emocional en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos	Demandas afectivas que no han sido satisfechas y que lleva al sujeto a desear llenar el espacio emocional de una manera desesperada para satisfacer esa necesidad buscándolo el soporte en las relaciones interpersonales (Jaller y Lemos, 2009)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miedo a la ruptura</li> <li>- Miedo e intolerancia a la soledad</li> <li>- Prioridad de la pareja</li> <li>- Necesidad de acceso a la pareja</li> <li>- Deseos de exclusividad</li> <li>- Subordinación y sumisión</li> <li>- Deseo de control y dominio</li> </ul>	<b>Cuantitativo</b>
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>			<b>Diseño:</b> No experimental de corte transversal
¿Cuál es el nivel de miedo a la ruptura en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Identificar el nivel de miedo a la ruptura en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.			<b>Tipo:</b> Descriptivo
¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Precisar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.			<b>Población:</b> feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos
¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Identificar el nivel de prioridad de la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.			<b>Muestra:</b> 53 feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos
				<b>Muestreo:</b> no probabilístico

¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Precisar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos			<b>Instrumento:</b> Inventario de Dependencia Emocional (Aiquipa, 2012)
¿Cuál es el nivel de deseos de exclusividad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Identificar el nivel de deseos de exclusividad en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.			
¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Precisar el nivel de subordinación y sumisión en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos			
¿Cuál es el nivel de deseo de control y dominio en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos?	Identificar el nivel de deseo de control y dominio en las feligresas de la Célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos			

## Anexo 2. Instrumento

### INVENTARIO IDE

J. J. Aiquipa, Lima-Perú,  
2015

Validación 2015

Estimados participantes, queremos agradecer el tiempo que usted empleará en la resolución de este cuestionario. El mismo tiene por objetivo "Determinar los niveles de dependencia emocional"

Género: (M) (F)

Edad: \_\_\_\_\_

Grado de instrucción: Analfabeto ( ) Primaria ( ) Secundaria ( ) Superior ( )

Estado civil: Soltero ( ) Casadas ( ) Viudo ( ) Divorciado ( )

N°	PREGUNTA	1 Rara vez	2 Pocas veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o muy frecuente
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.	1	2	3	4	5
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.	1	2	3	4	5
3	Me entrego demasiado a mi pareja.	1	2	3	4	5
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.	1	2	3	4	5
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.	1	2	3	4	5
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).	1	2	3	4	5
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.	1	2	3	4	5
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.	1	2	3	4	5
9	Me digo y redigo: "¡se acabó!", pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.	1	2	3	4	5
10	La mayor parte del día, pienso en mi pareja.	1	2	3	4	5
11	Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.	1	2	3	4	5

12	A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.	1	2	3	4	5
13	Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.	1	2	3	4	5
14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.	1	2	3	4	5
15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.	1	2	3	4	5
16	Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.	1	2	3	4	5
17	Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.	1	2	3	4	5
18	No sé qué haría si mi pareja me dejara.	1	2	3	4	5
19	No soportaría que mi relación de pareja fracase.	1	2	3	4	5
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañino, no quiero perderla.	1	2	3	4	5
21	He pensado: "Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara".	1	2	3	4	5
22	Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.	1	2	3	4	5
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.	1	2	3	4	5
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.	1	2	3	4	5
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.	1	2	3	4	5
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.	1	2	3	4	5
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.	1	2	3	4	5
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.	1	2	3	4	5
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.	1	2	3	4	5

31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.	1	2	3	4	5
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.	1	2	3	4	5
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.	1	2	3	4	5
35	Me olvido del “mundo” cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
36	Primero está mi pareja, después los demás.	1	2	3	4	5
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.	1	2	3	4	5
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).	1	2	3	4	5
40	Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.	1	2	3	4	5
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.	1	2	3	4	5
42	Yo soy sólo para mi pareja.	1	2	3	4	5
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.	1	2	3	4	5
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.	1	2	3	4	5
45	Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.	1	2	3	4	5
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.	1	2	3	4	5
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.	1	2	3	4	5
49	Vivo para mi pareja.	1	2	3	4	5



# Universidad Inca Garcilaso de la Vega

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 04 de diciembre del 2017

Carta N° 3227-2017-DFPTS

Señora

**DELIA ESTHER SALAZAR OSORIO**

**LIDERESA**

**IGLESIA MONTE DE LOS OLIVOS DE LAS ASAMBLEAS DE DIOS**

**CELULA N° 7**

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Ailyn Ivette LOPEZ SALAZAR**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 46-906743-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

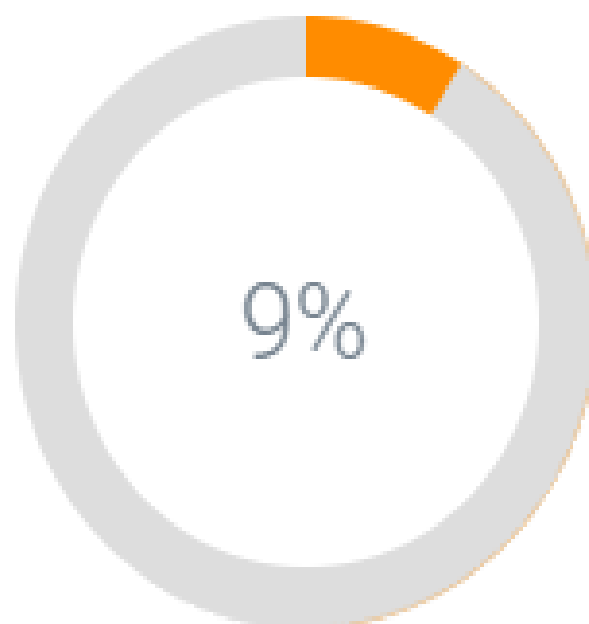
**IGLESIA MONTE DE LOS OLIVOS**  
Jr. Villamaria #872 - Lima - Tf. 433-7657  
DOMINGOS: 6:30a.m. y 5:00p.m.  
MARTES: Oración Hr. 7:30p.m.  
MIÉRCOLES: Discipulado Hr. 8:00p.m.  
JUEVES: Célula N° 7 Hr. 8:00p.m.  
Jr. Otuzco #942 - LIMA Tf. 336-0832

RGS/erh  
Id. 784377

TSP-Ailyn-SIN REF Y ANEX.docx



hace 30 minutos



Similitud

0%

Parafrasea

0%

Citas incorrecta

49

Coincidencias



**RIESGO DE PLAGIO ALTO**